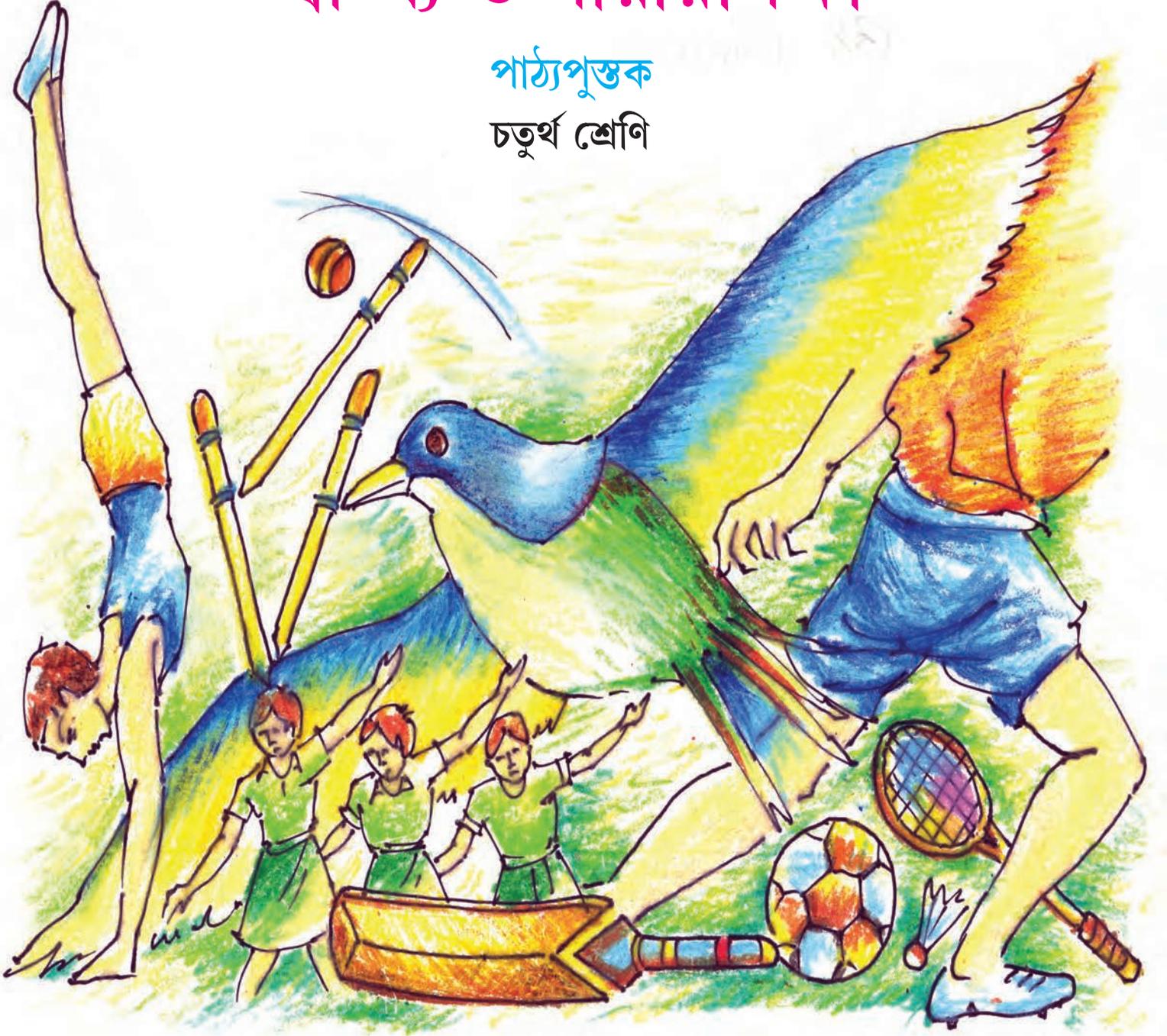
স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

চতুর্থ শ্রেণি

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর,পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিদ্যালয় শিক্ষা-দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর -২
কলকাতা - ৭০০ ০৯১

প্রথম প্রকাশ	:	ডিসেম্বর, ২০১৩
দ্বিতীয় সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৪
তৃতীয় সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৫
চতুর্থ সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৬
পঞ্চম সংস্করণ	:	ডিসেম্বর, ২০১৭

মুদ্রক

ওয়েস্ট বেঙ্গল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগ)

কলকাতা-৭০০ ০৫৬দ্বিতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৪

মুখবন্ধ

শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে খেলাধুলা ও শরীরচর্চার স্থান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। বস্তুত খেলাই শিশুর জীবন। এই খেলার মাধ্যমেই দেহ ও মনের সুসংবদ্ধ বৃদ্ধি ঘটতে পারে এবং আনন্দময় পরিবেশে শিশু স্বতঃস্ফূর্তভাবে নিজেকে প্রকাশ করে। শরীরচর্চা একদিকে যেমন শারীরিক বিকাশে সহায়তা করে তেমনি অন্যদিকে মনের নানাদিকের বিকাশের ও সু-অভ্যাস গঠনের সহায়ক। সুতরাং, সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শিশুকাল থেকেই শুরু করা উচিত। দেহ সুন্দর, সবল ও সতেজ থাকলে এবং ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পরিচ্ছন্নতাবোধ গড়ে উঠলে পঠন-পাঠনে যেমন আগ্রহ বাড়ে, তেমন ভবিষ্যতে সুনাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠারও পথ প্রশস্ত হয়।

খেলাধুলা ও শরীরচর্চা শুধু জ্ঞানমূলক বিষয় নয়, এটি প্রধানত আচরণ ও অনুশীলনমূলক বিষয়।

শ্রেণিকক্ষের মধ্যে ও শ্রেণিকক্ষের বাইরে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ এই বিষয়ের প্রতিটি কাজে মৌলিক নীতিগুলি ও কর্মপ্রয়াসের দিকগুলি ফুটিয়ে তুলতে সচেষ্ট হবেন।

বর্তমানে শ্রেণিকক্ষে যেহেতু সমাজের পিছিয়ে-পড়া অংশ থেকে শিক্ষার্থীদের সংখ্যা বাড়ছে, সেইহেতু শরীরচর্চা ও স্বাস্থ্যবিষয়ক সু-অভ্যাস গঠনে আরো বেশি লক্ষ রাখা প্রয়োজন।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা প্রস্তুতিকালীন ও পর্যায়ক্রমিক মূল্যায়নের বিষয়, তবে মূল্যায়নের ক্ষেত্রে ব্যবহারিক মাধ্যমকে ব্যবহার করতে হবে এবং পর্যবেক্ষণের সময় মৌখিক প্রশ্নও করা যেতে পারে।

এই বিষয়ে অনুশীলন ও পর্যবেক্ষণের জন্য প্রতি শ্রেণিতে প্রতিদিন একটি নির্দিষ্ট সময়কাল দিতে হবে। শরীরচর্চার ক্ষেত্রে যেমন— খাদ্য, বিশ্রাম, আহার, নিয়মিত স্নান, মলমূত্র ত্যাগ, বিশুদ্ধ ও দূষিত জলের ব্যবহার, নিরাপত্তাবোধ, সংক্রামক রোগ ও তার প্রতিকার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার বিষয়গুলি সম্পর্কে দৈনিক অথবা সুবিধামতো শিক্ষার্থীদের সচেতনভাবে সজাগ করে দিতে হবে। এছাড়াও মূল্যবোধের শিক্ষা, পথনিরাপত্তা, নির্মল বিদ্যালয় অভিযান, শিশু সংসদ প্রভৃতি বিষয়ে শিশুকে সচেতন করে তোলার বিষয়ে এই পাঠক্রমে গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে।

প্রসঙ্গত উল্লেখ করা যেতে পারে যে, বর্তমানে রাজ্য সরকার প্রাথমিক পাঠক্রমে খেলাধুলা পাঠ্যসূচির বিভিন্ন দিককে গুরুত্ব দিয়ে পঞ্চায়েতস্তর থেকে রাজ্যস্তর পর্যন্ত নানা প্রতিযোগিতামূলক খেলাধুলার উপর জোর দিয়েছেন। সেদিক থেকে এই বিষয়ের অনুশীলন ও পারদর্শিতার মান বিদ্যালয়ের চার দেয়ালের মধ্যে আবদ্ধ রাখলেই চলবে না। সামগ্রিক জাতীয়স্তরের মানে যাতে শিক্ষার্থীরা পৌঁছোতে পারে সেদিকে দৃষ্টি রেখে শিক্ষক-শিক্ষিকাগণ তাঁদের অনুশীলনে আরো বেশি গুরুত্ব দেবেন এটা আশা করা যায়।

ডিসেম্বর, ২০১৭
আচার্য প্রফুল্লচন্দ্র ভবন
ডি কে - ৭/১, সেক্টর ২
বিধাননগর, কলকাতা ৭০০ ০৯১

মানিক ভট্টাচার্য
সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

প্রাক্‌কথন

একটা কুঁড়ির ফুল হয়ে গড়ে ওঠবার জন্য প্রয়োজন পরিচর্যা ও উপযুক্ত পরিবেশ। ঠিক তেমনই একটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশের জন্য তার শারীরিক, মানসিক, বৌদ্ধিক, সামাজিক, নান্দনিক ও ভাষার বিকাশ প্রয়োজন। বিদ্যালয়ে আসা প্রতিটি শিশুর সর্বাঙ্গীণ বিকাশে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার ভূমিকা অনস্বীকার্য।

বিবেকানন্দের ভাষায় বলি ‘ শিশু নিজে নিজেই শিখিয়া থাকে। নিজের নিয়মানুসারেই জ্ঞান তাহার মধ্যে প্রকাশিত হইয়া থাকে। মাটিটা একটু খুঁড়িয়া দিন যাহাতে অঙ্কুর সহজে বাহির হইতে পারে ; চারিদিকে বেড়া দিতে পারেন, যেন কোনো জীবজন্তু চারাটি না খাইয়া ফেলে। এইটুকু দেখিতে পারেন, অতিরিক্ত হিমে বা বর্ষায় যেন উহা একেবারেই নষ্ট হইয়া না যায় — ব্যাস , আপনার কাজ এখানেই শেষ।’

এই দৃষ্টিভঙ্গিকে আদর্শ হিসেবে গ্রহণ করে বিশ্বের বিভিন্ন দেশের শারীরশিক্ষার কর্মসূচিকে খতিয়ে দেখে বাংলার বৈচিত্র্যপূর্ণ আঞ্চলিক লোকক্রীড়া, যোগাসন ও জীবনযাপনের দৈনন্দিন ক্রিয়াকলাপের সঙ্গে জিমনাস্টিক্স, অ্যাথলিটিকসের ওপর সমগুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। বর্তমানে সক্রিয়তাভিত্তিক শিখন-শিক্ষণ পদ্ধতি চালু হয়েছে। এই মতাদর্শকে সামনে এগিয়ে নিয়ে যাবার জন্য তথ্যনিষ্ঠ, বর্ণময় চিত্রসমৃদ্ধ বিশ্বমানের স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা কার্ড তৈরি করা হয়েছে সামগ্রিক শিখন প্রক্রিয়াটিকে আকর্ষণীয় করে তোলার জন্য। স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠক্রমে কোনোরকম কঠোরতা অবলম্বন করা হয়নি। শিক্ষক-শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের চাহিদা, সামর্থ্য ও আঞ্চলিক ক্রীড়াসংস্কৃতির উপর ভিত্তি করে নতুন নতুন উদ্ভাবনীশক্তি প্রয়োগ করে সহজবোধ্য করে প্রতিটি ছাত্রছাত্রীর কাছে উপস্থাপনার পন্থা অবলম্বন করলে সার্থক হবে আমাদের এই আয়োজন।

ডিসেম্বর, ২০১৭
নিবেদিতা ভবন, পঞ্চমতল
বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

অভীক মজুমদার
চেয়ারম্যান
‘বিশেষজ্ঞ কমিটি’
বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্ষদ

অভীক মজুমদার (চেয়ারম্যান, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রথীন্দ্রনাথ দে (সদস্য সচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)
রত্না চক্রবর্তী বাগচি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

পরিকল্পনা পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

দ্বীপেন বসু
আহ্বায়ক, স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা বিভাগ
বিশেষজ্ঞ কমিটি, বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

সহযোগিতায়

সুতেজ সাত্ত্বিক, সৌমিত্র কর্মকার, সুমাল্য রায়, সনৎ ভট্টাচার্য্য,
শৌভিক চক্রবর্তী, দিব্যসুন্দর দাস, সমর পাল, সুনির্মল চক্রবর্তী

প্রচ্ছদ

শঙ্কর বসাক

অলংকরণ

শঙ্কর বসাক, কাঞ্চন গুহ

গ্রন্থরূপ নির্মাণ

বিপ্লব মণ্ডল
শুভঙ্কর ভুঁইয়া

সূচিপত্র

সূচিপত্র

ব্রতচারীর গান

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ১

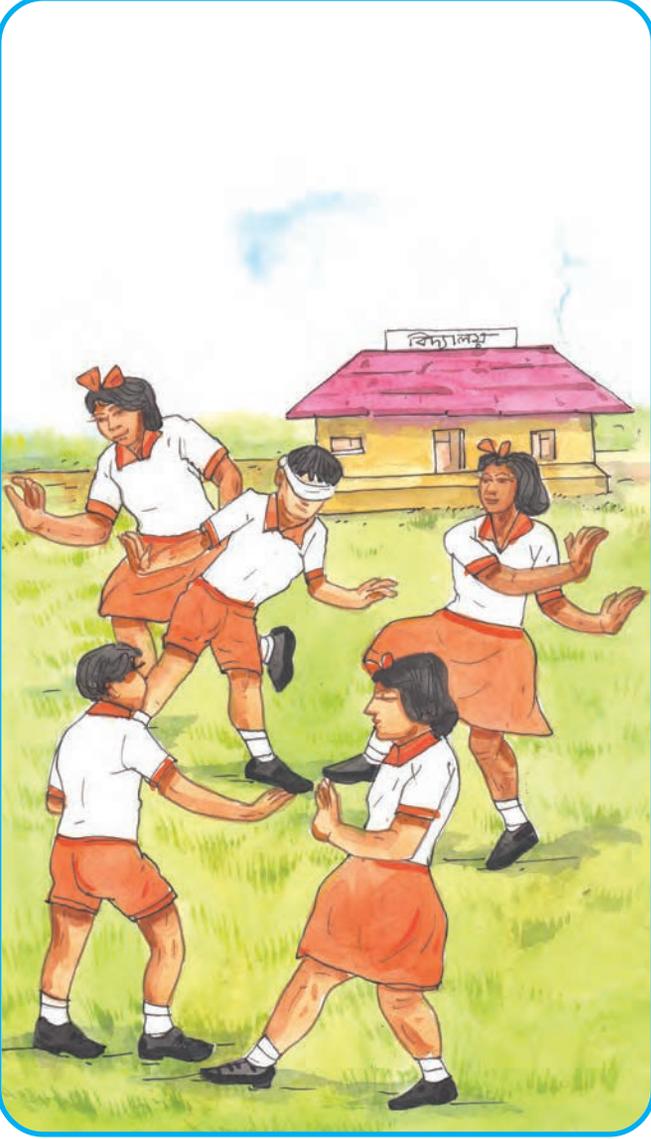
সুয্যিমামা

সুপ্রভাত! হে সুয্যিমামা
ঘুম হলো কাল কেমনটি?
ওগো তোমার ভয়ে চাঁদ আর তারা
লুকোয় কেন এমনটি?
দেখেছিলাম কালকে তুমি
সাঁঝের বেলায় শুতে গেলে;
ওগো কষ্ট কিছু হয়েছিল কি?
খাট-বিছানা কোথায় পেলে?
আমি কভু শুই না, বাছা;
দেখে বেড়াই দেশ-বিদেশ।
ভাগনে-ভাগনিগুলো আমার
পাচ্ছে কিনা কোথাও ক্লেশ।
পথে পথে দিই জাগিয়ে
ফুল-পাখি আর ভোমরাদের।
তোমাদেরও জাগাই আমি
তোমরা সেটা পাও না টের।
ও ভাই সুয্যি মোদের বাসেন ভালো
বাসেন ভালো ঊষারানি।
সুয্যি মোদের সবার মামা
ঊষা মোদের মাতুলানী।
নিত্য ঊষা হেসে
মোদের করেন নতুন জীবনদান।

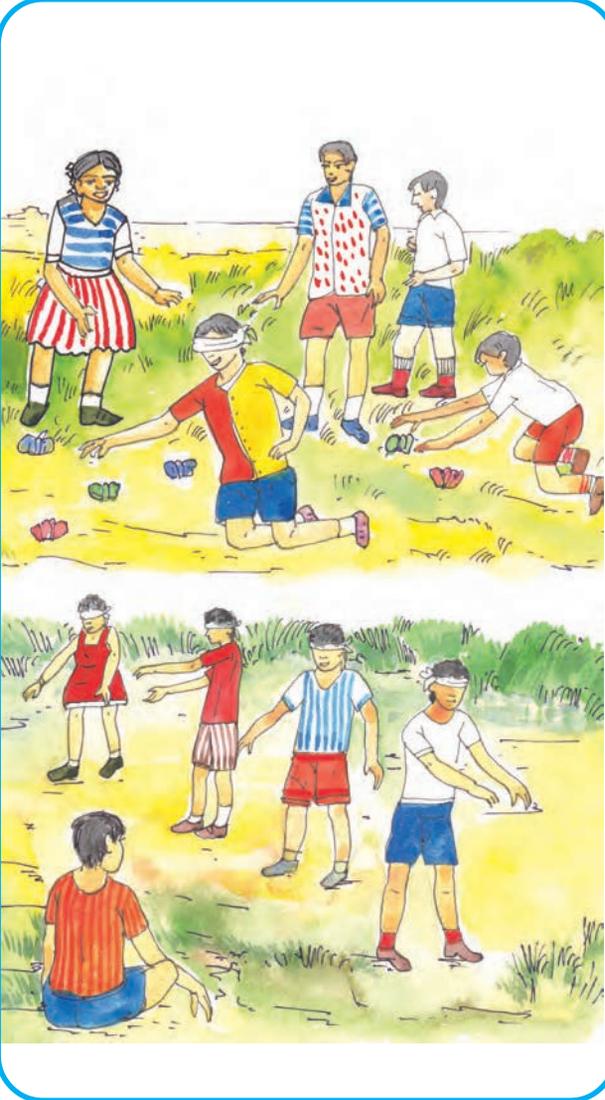
কানামাছি

খেলার উদ্দেশ্য : অনুমানক্ষমতার অনুশীলন
সহযোগিতা ও সহমর্মিতাবোধের বিকাশ
জ্ঞানমূলক দক্ষতার বিকাশ

পদ্ধতি : সকল শিক্ষার্থীকে একটি বৃত্তের মধ্যে দাঁড় করাতে হবে এবং বৃত্তের মাঝখানে যে শিক্ষার্থী থাকবে তার চোখ কালো কাপড় দিয়ে বাঁধা থাকবে। শিক্ষার্থীরা সকলে পর্যায়ক্রমে নিম্নলিখিত গান/ধাঁধাগুলো উচ্চারণ করবে এবং চোখবাঁধা শিক্ষার্থীর চারপাশে ঘুরবে। চোখবাঁধা শিক্ষার্থী অন্যদের হাত ছোঁয়ার চেষ্টা করবে এবং অন্য শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে এক-একটি ধাঁধা বলবে। চোখবাঁধা শিক্ষার্থী যার ধাঁধার উত্তর দিতে পারবে বা যাকে ছুঁতে পারবে সে মোর হবে এবং তাদের মধ্যে অবস্থান বদল করবে। অনুরূপভাবে পুনরায় খেলাটি চালু হবে।

কানামাছি ভোঁ ভোঁ
যাকে পাবি তাকে ছোঁ
তাকে ছোঁ (২ বার)
বলো দেখি এইবার, নয় তো হবে হার
কাঁধে করে আসে যায় বিনা দোষে মার খায়।
সময় দেবো না আর, ঢা.....ক ঢাক।
কানামাছি ভোঁ ভোঁ যাকে পাবি তাকে ছোঁ
এইবার বলতো ধাঁধা ভারি শক্ত ....
কোন চিল ওড়ে না ।
পাঁচিল পাঁচিল ।
ঘুরে ঘুরে বলতো
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪

খেলতে খেলতে পড়া

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৩

‘মিষ্টি মধুর
চুপ করে বসে ভাবে
অলস দুপুর।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
বৈশাখ

‘বাঁধা গোরু ডাক ছাড়ে
জল খাবে বলে
পাখিদেরও এক কথা
সুরে সুর মেলে।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
জ্যৈষ্ঠ

‘অবিরল ঝরে জল
মেঘে গুরু গুরু
গান গেয়ে ফসলের
বীজ বোনা শুরু।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
আষাঢ়

‘ঘন মেঘে চারিদিক
ঘনাল আঁধার
সারাদিন দেখা নেই
সূর্যিমামার।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
শ্রাবণ

‘ভরা নদী ভরা ক্ষেতে
নাও পাল তোলা
মালতি-টগর-বেলে
ভরপুর মেলা।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
ভাদ্র

‘হিম পড়ে দূর্বায়
শিউলির বন
বাতাসে কাশের দোল
নেচে ওঠে মন।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
আশ্বিন

‘মন বন আলোময়
এল দীপাবলি
ভাইফোঁটা দেবে বলে
সাজে বোনগুলি।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
কার্তিক

‘রোদে পিঠ চড়ুইয়ের
চলছে সভা
উঠোনে ছড়ানো ধান
একে একে খা।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
অগ্রহায়ণ

‘কালকে চড়ুইভাতি
ধুমধাম তাই
চাল-ডাল-তেল-নুন
আগে আনা চাই ।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
পৌষ

‘ঘুড়ি ওড়ে কত রং
আকাশের গায়
মাঘ চলে ধীর পায়ে
শীতের বিদায়।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
মাঘ

‘আবিরে রাঙাল দোল
সুরে সুরে কত গান
ভরা চাঁদ জ্যোৎস্নায়
ছড়ানো খুশির বান।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
ফাল্গুন

‘দোল গেছে কবে চলে
রং আছে মনে
দিনক্ষণ দ্যাখে খুকু
কর গুনে গুনে।’
সময় দেবো না আর ১,২,৩,৪
চৈত্র

অনুকরণজাতীয় খেলা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৪

অনুকরণীয় অনুশীলন

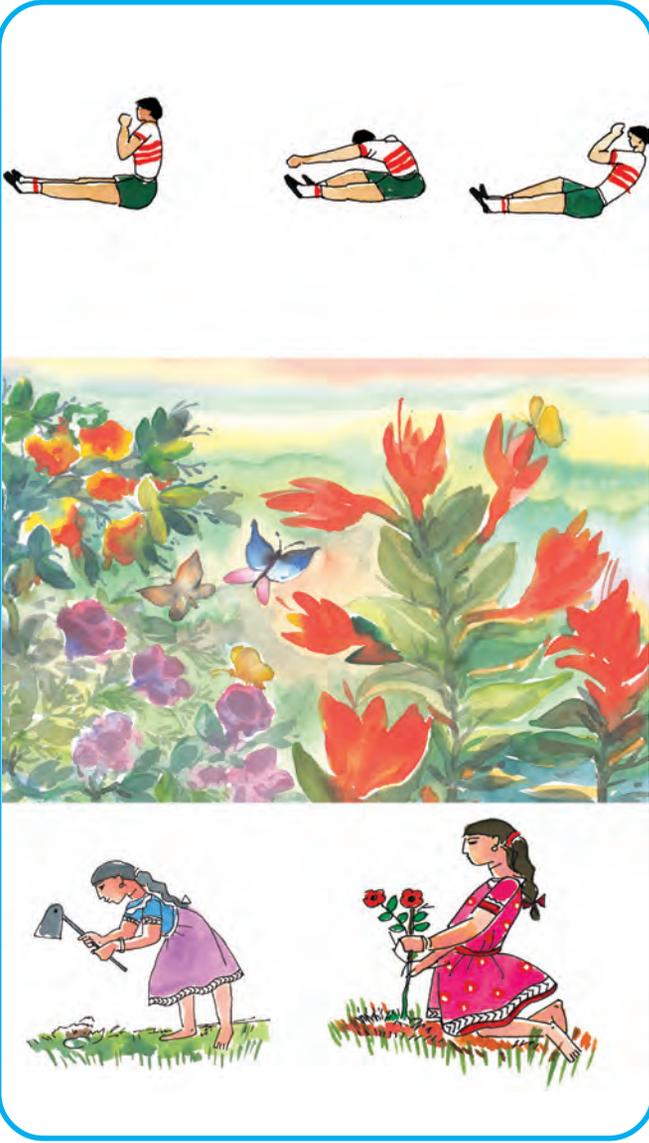
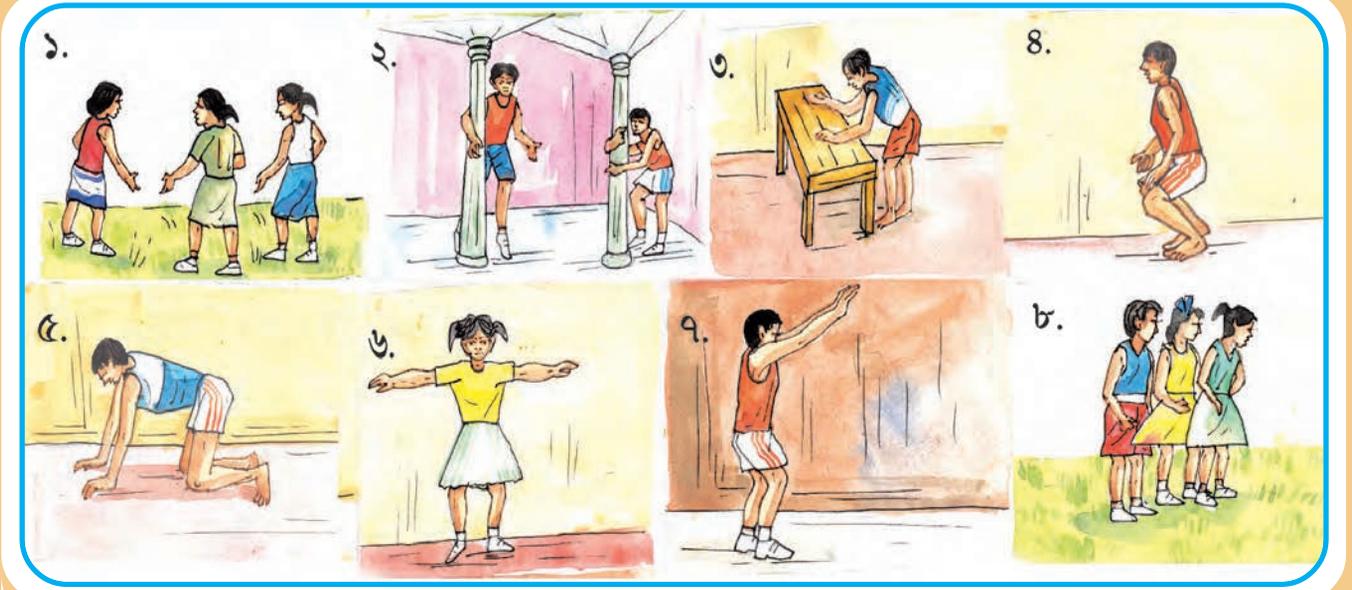
উদ্দেশ্য : শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে সহজভাবে সঞ্চালিত করা এবং মনঃসংযোগ বৃদ্ধির মাধ্যমে শারীরিক সক্ষমতা বাড়ানো। এই অনুশীলন এককভাবে বা দলবদ্ধভাবে করা যেতে পারে।

১) নৌকা চালানো : প্রথমে পা-দুটো সামনে ছড়িয়ে দিয়ে শিরদাঁড়া সোজা রেখে মাটিতে বসতে হবে। এখন পা-দুটো হাঁটু থেকে অল্প ভাঁজ করে পায়ের পাতা মাটিতে রাখতে হবে এবং হাত দুটো মুঠো অবস্থায় কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে রাখতে হবে। এবার কোমর থেকে শরীরটা সামনের দিকে ঝোঁকানোর সময় হাত দুটো সোজা করে দিতে হবে। এরপর হাত দুটো বুকের কাছে ভাঁজ করে আনার সময় শরীরটা কোমর থেকে পিছন দিকে ঝোঁকাতে হবে। এইভাবে শরীরকে সামনে-পিছনে দুলিয়ে, হাত সোজা করে গুটিয়ে নৌকা চালানোর ভঙ্গি করতে হবে।

২) বাগান পরিচর্যা : শিশুরা একটু দূর থেকে কখনও হেঁটে, কখনও একটু আস্তে দৌড়ে বাগানে ঢুকবে। বাগানের প্রবেশপথ একটু নীচু ও সরু হবে। ছেলেমেয়েদের একটি মাত্র ফাইলে মাথা ও শরীর অনেকটা নীচু করে বাগানে ঢুকে গোল হয়ে দাঁড়িয়ে একটি বৃত্ত রচনা করতে হবে। সামনে বৃত্তের কেন্দ্রের দিকে মুখ করে সবাই পাশে পা ফাঁক করে দাঁড়াতে হবে। তারা কোদাল চালানোর ভঙ্গিতে দু-হাত যুক্ত অবস্থায় মাথার উপর নিয়ে গিয়ে আবার মাথা ও শরীর সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে হাত দুটিকে একটু দ্রুত পায়ের কাছে নিয়ে আসতে হবে। হাঁটু ভাঙবে না। এইভাবে শরীর ও মাথাসহ দু-হাত ওঠা-নামা করতে হবে।

তারপর মাটি থেকে ঘাস ও আগাছা বেছে দু-হাত দিয়ে দূরে এক বিশেষ জায়গায় ছুঁড়ে ফেলে দেওয়ার ভঙ্গি করতে হবে। দু-হাত এদিক-ওদিক নাড়াচাড়া করে মাটি সমান করতে বলতে হবে। ফুলগাছ লাগাবার জন্য উবু হয়ে বসে শাবল দিয়ে মাটি গর্ত করার ভঙ্গি করতে হবে এবং ফুলের গাছ লাগানোর ভঙ্গিও করতে হবে।

পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৫

মেলা দেখতে যাওয়া

বিষয়	ভঙ্গিমা
১) আমরা সকলে এখন মেলা দেখতে যাব ।	১) স্বাভাবিকভাবে ঘরের মধ্যে অথবা মাঠের মধ্যে খেলার জায়গায় চলতে হবে।
২) 'মেরি গো রাউন্ড' চরকি ঘুরছে আমাদের সামনে সকলে দেখতে পাচ্ছি। দেখো ঘোড়গুলো একবার উপরে যাচ্ছে আবার নীচে নামছে।	২) থাম বা অন্য কিছু ধরে একবার লম্বা হওয়া আবার নীচু হয়ে যেতে হবে।
৩) উপরে ঘণ্টা দেখা যাচ্ছে, চলো আমরা সকলে বাজাই।	৩) হাতুড়ি অথবা কোনো জিনিস নিয়ে হাতের জোরে বাজাবার চেষ্টা করতে হবে।
৪) সামনে ঘোড়া দেখতে পাচ্ছ? ওরা জানতে পেরেছে-আমরা ওদের দেখছি।	৪) হাঁটু যতদূর সম্ভব মুড়ে উঁচু করে হাঁটতে হবে।
৫) দেখো ঘোড়ার বাচ্চারা কেমন খুশিতে লাফাচ্ছে।	৫) ঘোড়ার চালে ঘরের মধ্যে চলতে হবে।
৬) দেখো কত উঁচু তারের উপর দিয়ে জোকাররা চলছে।	৬) হাত দু-পাশে ছড়িয়ে তারের উপর চলার ভঙ্গি করতে হবে।
৭) এই দেখো এখানে দুধের বোতল ও কত শরবতের বোতল রাখা আছে, আমরা এর উপর বল ছুড়ব?	৭) মাথার উপর দিয়ে বল ছুঁড়ে মারার ভঙ্গি করা।
৮) এবার চলো স্কুলে ফিরে যাই ।	৮) সবাই হাঁটতে শুরু করতে হবে।

ছড়ার ব্যায়াম

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৬

ব্যাঙেদের সাত ভাই— (১) বাঁ পা সামনে নিয়ে যেতে হবে এবং দেহের পাশে বাঁ-হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখাতে হবে। (২) জায়গায় দাঁড়িয়ে দু-হাতে সাত সংখ্যা দেখাতে হবে।

চলে ঠ্যালাগাড়িতে— (১) দু-হাতে ঠ্যালাগাড়ি ঠ্যালার ভঙ্গি করে ডান দিক থেকে সামনে এগিয়ে যেতে হবে। (২) একই জায়গায় পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে হাঁটু ভাঁজ করে অর্ধচেয়ারে বসার ভঙ্গিতে সামনে চলতে হবে।

চলেছিল বিয়ে খেতে— চার হাত-পায়ে ব্যাঙের মতো লাফাতে লাফাতে সামনে এগোতে হবে।

ফড়িং-এর বাড়িতে— ডান হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখাতে হবে।

বুড়ো ব্যাং ঠ্যালে গাড়ি— হাত মুঠো করে চেয়ারে বসার ভঙ্গি করতে হবে।

থপথপ পায়েতে— অর্ধচেয়ারে বসার ভঙ্গিতে কদমতালের মতো ডান পা, বাঁ পা করে একই জায়গায় হাঁটতে হবে।

মোটা মোটা বুট পরা— দু-হাত দিয়ে গোল করে মোটা মোটা দেখাতে হবে এবং তর্জনী দিয়ে বুট দেখাতে হবে।

লাল কোট গায়েতে— দাঁড়িয়ে দু-হাতে কোট পরার ভঙ্গি করতে হবে।

বিয়েবাড়ি গিয়ে দেখে— বাঁ পা বাঁ-হাতের তর্জনী দিয়ে সামনে দেখাতে হবে, একইভাবে ডান পা ডান হাত দিয়ে ভঙ্গি করতে হবে।

ভারি মজা ভাইরে— দাঁড়িয়ে ডান হাত মুঠো করে থুতনিতে রাখতে হবে। বাঁ হাত উলটো করে ডান হাতের কনুই-এ রেখে মাথা ডানে-বামে নাড়াতে হবে।

সবাই বসেছে খেতে— ১-এ বসে বাঁ-হাত সামনে ডান দিক থেকে বাঁদিকে ছড়িয়ে দেখানো। ২- এ ডান হাতে খাওয়ার ভঙ্গি করতে হবে।

কারো পাতা নাইরে— বসেই বাঁ-হাত ডান হাত ক্রস করে খুলে নাই-এর ভঙ্গি ২ বার।

বর-বউ পালিয়েছে— বর-এর দাঁড়িয়ে টোপর দেখানো (মাথায়), বউ -এর ভঙ্গি ডান হাতে ঘোমটা টানা। পালিয়েছে জায়গায় ছোটার ভঙ্গি করতে হবে।

কাঁচকলা দেখিয়েছে— দাঁড়িয়ে বাঁ-হাতে একবার, ডান হাতে একবার কাঁচকলা দেখাতে হবে।

একপাল হাঁস শুধু— দু-হাতে ডানা ঝাপটানোর ভঙ্গি করতে হবে।

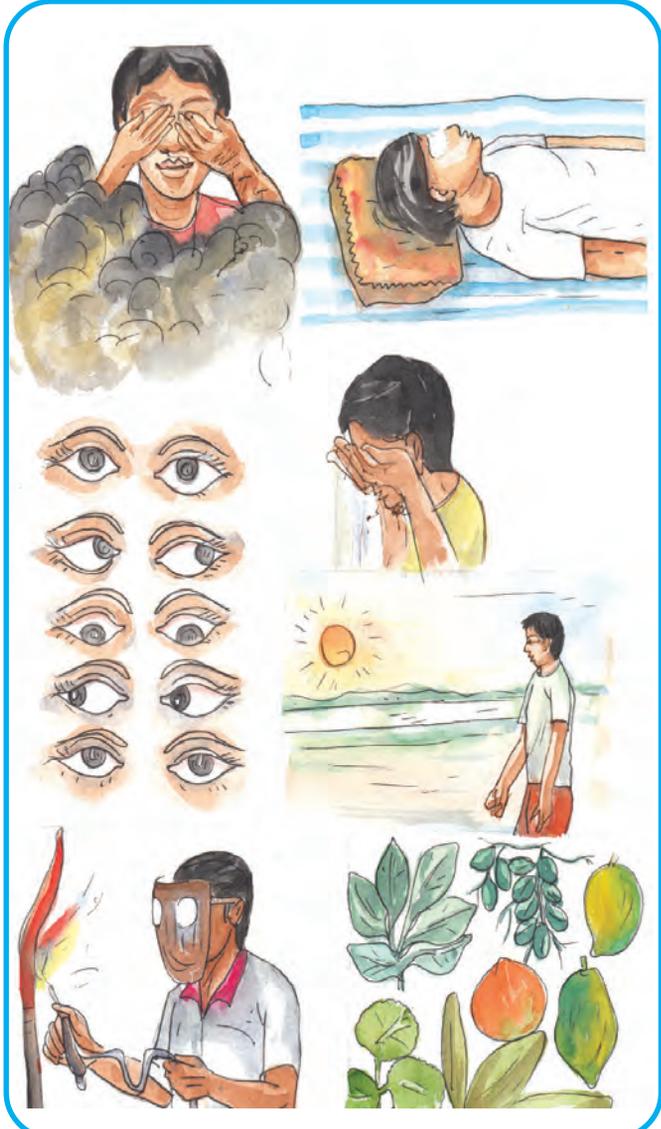
ডাকে প্যাঁক পেঁকিয়ে— বসে হাঁসের মতো চলতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধান

চোখের যত্ন

চোখের বিভিন্ন রোগ : ১) আঞ্জনি ২) চক্ষু প্রদাহ ৩) দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ ৪) ছানিপড়া ৫) রাতকানা ৬) দৃষ্টিশক্তিজনিত ত্রুটি ৭) বর্ণান্ধতা।

চোখের রোগ প্রতিরোধের জন্য কী করতে হবে : প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্র, উপ-স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে শিশুদের টিকার প্রতিটি ডোজ সঠিক সময়ে গ্রহণ করাতে হবে।

চোখের যত্ন : ১) দিনে অন্তত চার থেকে পাঁচবার পরিষ্কার জল দিয়ে চোখ পরিষ্কার করা উচিত। ২) অন্যের ব্যবহার করা রুমাল বা তোয়ালে ব্যবহার করা উচিত নয়। ৩) চোখের ভিতরে কোনো ময়লা বা ধুলো পড়লে পরিষ্কার জল বা কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। ৪) রাতে পড়ার সময় বইয়ের উপর পিছন থেকে কাঁধের উপর দিয়ে যাতে যথেষ্ট আলো আসে সেদিকে দৃষ্টি দিতে হবে। ৫) চোখ থেকে অন্তত এক ফুট দূরে বই রেখে পড়াশোনা করা উচিত। ৬) অন্যের চশমা ব্যবহার করা উচিত নয়। ৭) অল্প আলোতে কাজ করা উচিত নয়। ৮) TV-র পর্দা থেকে অন্তত তিন মিটার দূরে বসে ছবি দেখা উচিত। ৯) ধোঁয়া চোখের পক্ষে ক্ষতিকারক। ১০) এছাড়া Dr. William Bet পদ্ধতি পালনের মাধ্যমে চোখের স্বাস্থ্য বজায় রাখা যায় : i) চোখের পাতা তাড়াতাড়ি বন্ধ করে ফেলা। ii) চোখকে তুলো দিয়ে ঢাকা দিয়ে ঘুমানো। iii) অন্ধকার ঘরের মধ্যে চোখ খুলে তাকানো। iv) চক্ষুগোলককে ঘোরানো। v) হাতের তালুতে জল নিয়ে চক্ষুগোলককে জলের মধ্যে ডোবানো। vi) সূর্যস্নান অর্থাৎ ভোরের সূর্যের দিকে মুখ করে চোখ বন্ধ করে থাকা। vii) মুখ সোজা রেখে চোখের মণিকে ঘোরানো। তিরধনুক, গুলি-ডান্ডা, পেনসিল, ছুরি, কাঁচি প্রভৃতির মতো ছুঁচালো কোনো জিনিস থেকে শিশুদের কোনোরূপ বিপদ না হয় সেদিকে সর্বদা দৃষ্টি দিতে হবে। viii) চোখের দৃষ্টি অক্ষুণ্ণ রাখতে ঘি, দুধ, মাছ, মাংস,ডিম ইত্যাদি খাওয়া উচিত। কিছুক্ষণ সবুজ গাছপালার দিকে অথবা স্নিগ্ধ নীল আকাশের দিকে তাকিয়ে থাকা উচিত। পরিশেষে চক্ষুরোগজনিত কারণে দৃষ্টিশক্তি সামান্য ক্ষুণ্ণ হলে অথবা মাথা ধরলে বা বমি বমি ভাব থাকলে এবং নিদ্রা ও হজমশক্তির ব্যাঘাত ঘটলে তৎক্ষণাৎ চক্ষুরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত। অন্ধ হওয়া থেকে বাঁচতে প্রতিদিন — লাল নটেশাক, কচুপাতা, সজনেপাতা, ধনেপাতা, পুদিনাপাতা, গাজর পাতা, মুলোপাতা, সরষেশাক, আম, কমলালেবু, পেঁপে প্রভৃতি খাওয়া উচিত।

স্বাস্থ্যবিধান

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৮

দাঁতের যত্ন

দাঁতের বিভিন্ন রোগ :

১) দন্তক্ষয়— দাঁতের ক্ষয়রোগের প্রধান কারণ হলো ব্যাকটেরিয়া ও দাঁতের গঠন।

২) পাইওরিয়া— দাঁত থেকে রক্ত ও পুঁজ নির্গত হয় এবং মাড়ি ও অস্থিগহ্বর নষ্ট হয়ে যায়।

৩) নিশ্বাসে দুর্গন্ধ— দন্তক্ষয় রোগ, পাইওরিয়া, দাঁতের পরিচর্যার অভাব, এছাড়াও বিভিন্ন সাধারণ ব্যাধির ফলেও নিশ্বাসে দুর্গন্ধ হয়ে থাকে।

৪) মাড়ি ফুলে যাওয়া— দাঁতের নিয়মিত পরিচর্যার অভাব ও ভিটামিনের অভাবে মাড়ি সংক্রান্ত একটি রোগ হলো মাড়ি ফুলে যাওয়া।

দাঁতের যত্ন :

১) দন্তক্ষয় রোগ প্রতিরোধের জন্য নিয়মিতভাবে দন্ত বিশেষজ্ঞের দ্বারা দাঁত পরিষ্কার করানো এবং মুখগহ্বর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত।

২) সকালে ঘুম থেকে উঠে ও রাতে শোয়ার আগে প্রতিদিন মাজন বা পেস্ট দিয়ে অবশ্যই দাঁত মাজা উচিত।

৩) পরিমিত মাত্রায় সোডিয়াম ফ্লোরাইডের ব্যবহার করা উচিত।

৪) A–B–C ভিটামিনযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

৫) দন্তমল নিয়মিত পরিষ্কার করা উচিত।

৬) অ্যান্টিবায়োটিক গার্গল ব্যবহার করা উচিত।

৭) নিয়মিত দাঁতের পরিচর্যা করা উচিত।

৮) ছাই বা গুড়াকু দিয়ে দাঁত মাজা উচিত নয়।

৯) যে-কোনো খাবার খাওয়ার পরে জল দিয়ে মুখ ধোয়া উচিত।

১০) লবঙ্গ তেল তুলোতে নিয়ে যে দাঁতে যন্ত্রণা হচ্ছে তাতে লাগিয়ে রাখতে হবে। অথবা হিং ও লবণ যে দাঁতে ব্যথা হচ্ছে সেখানে লাগাতে হবে। অথবা গোলমরিচ, লবঙ্গ ও জোয়ান মুখে রাখা উচিত।

স্বাস্থ্যবিধান

চতুর্থ শ্রেণি   কার্ড - ৯

১) দাদ ২) চুলকানি ৩) ব্রণ ৪) একজিমা ৫) ছুলি ৬) সোরিয়াসিস ৭) চর্ম ফেটে যাওয়া। ৮) কেরাটোসিস ও মেলানোসিস (আর্সেনিকজনিত)

চর্মের যত্ন :

১) উষ্ণ জলে স্নান করতে হবে।

২) তেল বা ময়লা জাতীয় পদার্থ থেকে দেহকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করবার জন্য উষ্ণ জল ও সাবান ব্যবহার করা উচিত।

৩) যাদের চর্ম শুষ্ক তারা ক্রিম ব্যবহার করবে।

৪) প্রাকৃতিক পরিবেশ অনুযায়ী পোশাক ব্যবহার করা দরকার। সুতির পোশাক স্বাস্থ্যকর।

৫) চর্মের স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য জীবাণুনাশক তরল দিয়ে স্নান করা দরকার।

৬) চর্মের স্বাভাবিক স্বাস্থ্য বজায় রাখার জন্য পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করা উচিত।

৭) অন্যের ব্যবহৃত পোশাক, গামছা ব্যবহার করা উচিত নয়। অন্তর্বাস পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা উচিত।

৮) জলপাই-তেল ব্যবহার করলে চর্মের স্বাস্থ্য বজায় থাকে।

৯) সোরিয়াসিস রোগের রোগীদের ক্ষেত্রে সাওয়ারের মাধ্যমে পূর্ণস্নান করা উচিত।

১০) সূর্যস্নান, বায়ুস্নান ও সমুদ্রস্নান স্বাস্থ্যের পক্ষে ভালো।

১১) ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার উপর অবশ্যই বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে। নিয়মিত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

১২) কারো চুলকানি হলে বাড়ির সকলেরই চিকিৎসা করানো উচিত। চুলকানির চিকিৎসায় অল্প জলে কিছু নিমপাতা সেদ্ধ করে সেটা একটু হলুদ গুঁড়োর সঙ্গে মিশিয়ে মলম তৈরি করতে হবে। সাবানজল দিয়ে শরীর পরিষ্কার করে মুছে মলম লাগাতে হবে। তিনদিন স্নান করা যাবে না। এইভাবে তিনদিন মলম লাগিয়ে কিছুক্ষণ রোদে দাঁড়িয়ে থাকলে ভালো ফল পাওয়া যাবে।

১৩) শীতকালে রোদে শরীরকে উন্মুক্ত রেখে ভিটামিন 'ডি' সংগ্রহ করতে হবে যা শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে।

কানের যত্ন

কানের রোগ :

(১) শক্ত কর্ণমল : কর্ণমল (ময়লা) অধিক পরিমাণে জমলে কানে ব্যথা হয় ও শ্রবণশক্তি কমতে পারে।

(২) কানে পুঁজ জমা : কানের মধ্যে জল ঢুকলে, সেই জল যদি কান থেকে বের করা না হয়, দীর্ঘদিন সর্দি লাগলে বা কানের মধ্যে কোনো সংক্রমণ ঘটলে কানে পুঁজ জমতে পারে। দীর্ঘদিন যদি কানের মধ্য হতে পুঁজ বের হতে থাকে, তবে কান কালা হয়ে যেতে পারে ও কানের মধ্যে ক্যানসার পর্যন্ত হতে পারে— যার পরিণাম মৃত্যু।

(৩) কানের পর্দা ফেটে যাওয়া : আঘাতজনিত কারণে বা অতিরিক্ত বায়ুর চাপে কানের পর্দা ফেটে যেতে পারে। জলে ডুব দিয়ে জলের গভীরে প্রবেশ করলে জলের চাপে কানের পর্দা ফেটে যেতে পারে। এর ফলে কান কালা হয়ে যায়, কানের মধ্যে শোঁ শোঁ শব্দ হয়।

কানের যত্ন :

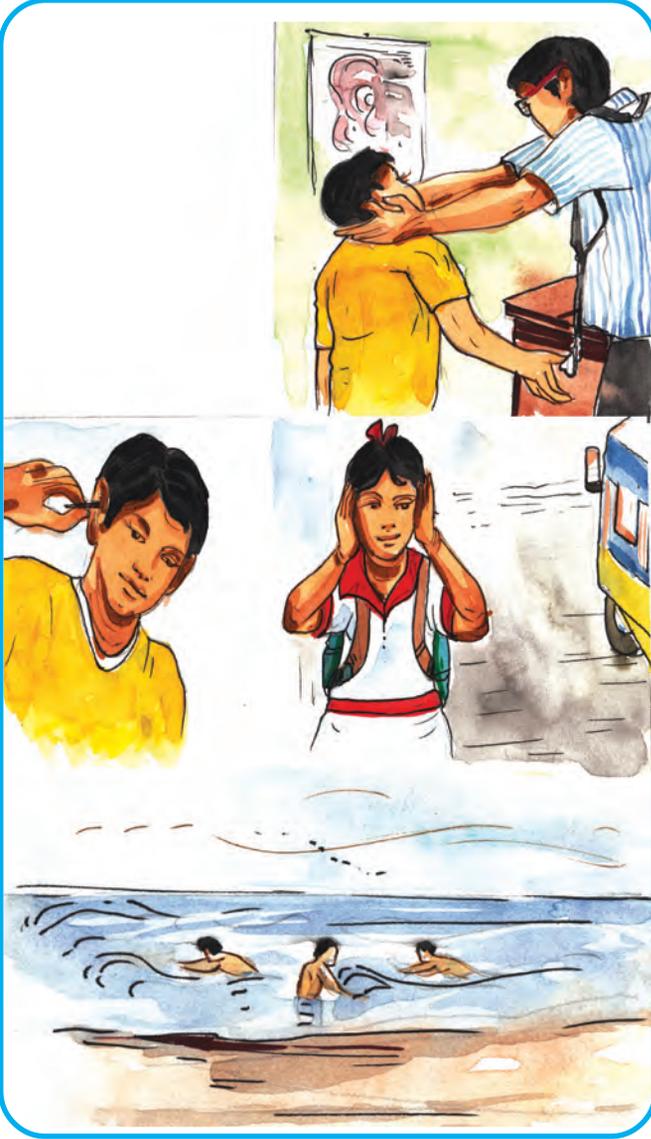
১) কানে ময়লা যাতে না জমতে পারে তার জন্য নিয়মিত কান পরিষ্কার করা দরকার।

২) যানবাহনের বিকট শব্দ বা কলকারখানার তীব্র শব্দ পরিহার করা উচিত।

৩) প্রতিদিন স্নানের সময় কান পরিষ্কার করা উচিত।

৪) কোনো সময়ে কানে কোনোরূপ আঘাত করা উচিত নয়।

৫) কোনোরূপ রোগের লক্ষণ দেখা দিলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

৬) দিনে দু-বার ২-৪ ফোঁটা ঈষৎ গরম আদার রস কানের মধ্যে দেওয়া উচিত। অথবা মুলোর ২-৪ ফোঁটা ঈষৎ গরম রস কানের মধ্যে দেওয়া উচিত। অথবা রসুনের ২-৪ ফোঁটা ঈষৎ গরম রস কানের মধ্যে দেওয়া উচিত।

রক্তের লোহিতকণিকায় হিমোগ্লোবিন কম থাকার দরুন রক্তাল্পতা রোগ হয়। দেহের সমস্ত অঙ্গে ও পেশিতে অক্সিজেন পৌঁছে দেওয়ার জন্য হিমোগ্লোবিনের প্রয়োজন হয়। রক্তাল্পতার ফলে শরীরের প্রধান অঙ্গগুলো অক্সিজেনশূন্য হয়ে পড়ে যা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক। রক্তাল্পতায় আক্রান্ত ছেলে বা মেয়ে সহজেই ক্লান্ত হয়ে পড়ে বা হাঁপিয়ে ওঠে। এই ধরনের ছেলেমেয়েরা বারেবারে অসুস্থ হয়ে পড়ে। রক্তাল্পতা মারাত্মক আকার ধারণ করলে সংক্রমণ অথবা হৃদযন্ত্র বিকল হওয়ার দরুন মৃত্যুও হতে পারে।

রক্তাল্পতার প্রধান প্রধান কারণগুলো হলো :

১) খাদ্যতালিকায় লৌহজাত উপাদানের স্বল্পতা।
২) বক্রকৃমি, গোলকৃমি, সুতাকৃমি প্রভৃতির সংক্রমণ।
৩) ম্যালেরিয়া, আমাশয়, মলে রক্তের উপস্থিতি প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হওয়া।

চিহ্ন ও পূর্ব লক্ষণ :

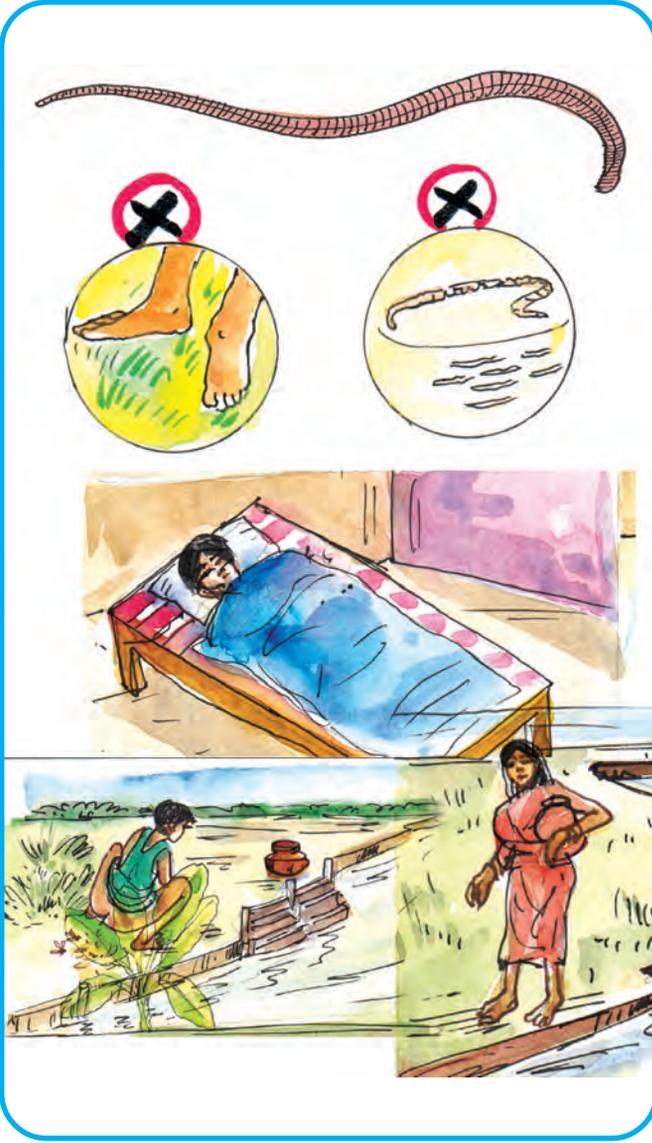
১) নখ, জিভ ও নীচের ঠোঁট এবং চোখের পাতার কোল ফ্যাকাশে হয়ে যায়।
২) অতি অল্প পরিশ্রমেই শ্বাসকষ্ট হয়।
৩) কখনো-কখনো হাত, পা ও শরীর ফুলে যেতে পারে।
৪) কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাচ্চাদের মধ্যে খড়ি ও মাটি খাবার প্রবণতা দেখা দেয়।

কী করতে হবে :

১) সবুজ শাকসবজি, বিশেষ করে পালং, নটেশাক, বরবটি, মটরশুঁটি, মাংস, মাছ, মুরগির মাংস খেতে হবে।
২) অবিলম্বে তাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হবে।
৩) খাদ্যতালিকায় সবুজ পাতাযুক্ত শাকসবজি, ডাল, চিনাবাদাম, গুড়, ছোলাসেদ্ধ ও তালমিছরি ইত্যাদি প্রয়োজনমতো রাখতে হবে।
৪) অতিরিক্ত লৌহসেবন শরীরে নানারকম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার জন্ম দেয়।
৫) কৃমি সংক্রমণ বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।
৬) খালি পায়ে হাঁটবে না ও সেনিটারী পায়খানা ছাড়া কোনো অবস্থায় খোলা জায়গায় মলত্যাগ করবে না।
৭) লৌহ ও ফলিক অ্যাসিডযুক্ত ট্যাবলেট খেতে হবে।

স্বাস্থ্যবিধান

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ১২

কৃমি

শিশুদের দেহে বহুপ্রকারের কৃমির উৎপাত দেখা যায়। কুঁচো কৃমি, সুতোর মতো সরু কৃমি, আলপিনের মতো কৃমি প্রভৃতি কৃমি দেখা যায়। রাতে স্ত্রী কৃমিরা মলদ্বার দিয়ে নেমে আসে ও মলদ্বারের চারপাশের চামড়ায় প্রচুর পরিমাণে ডিম পাড়ে। ডিম মলদ্বার থেকে পরনের প্যান্ট, বিছানার চাদরে পড়তে পারে এবং খুব হালকা বলে সেখান থেকে বাতাসেও ঘুরে বেড়াতে পারে। বিশেষ করে আঙুলের নখ একদম বড়ো রাখা উচিত নয়। কারণ নখের মধ্যে ময়লা মাটির সঙ্গেও যেমন কৃমি ঢুকতে পারে, তেমনি নখের মধ্যে বাসাবাঁধা কৃমির ডিম খাবারের সঙ্গে পেটের ভিতরে প্রবেশ করতে পারে। খাদ্যনালীতে এদের অবস্থান। মাঠের শাকসবজির মাধ্যমেও কৃমি সংক্রামিত হয়। একটা পরিবারে একজনের কৃমি হলে ওই পরিবারের সকলের কৃমি থাকবে এটাই স্বাভাবিক। তাই কৃমির ঔষধ শিশুদের সঙ্গে সঙ্গে পরিবারের সকলকে খাওয়ানোটাই বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতি। কৃমি যদি পেটের মধ্যে থাকে, তবে শিশুর অপুষ্টি রোগ দেখা দিতে পারে । শিশু যা খায় তা ওই কৃমিদের পুষ্টি জোগাতেই খরচ হয়ে যায়। শিশুর পুষ্টি ব্যাহত হয়, শিশুর রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া রোগ দেখা দেয়। শিশুটির দেহ ফ্যাকাশে দেখায়, তার জিভ আর আগের মতো লাল থাকে না, মাথা ঘোরায়, ক্লান্তি, কাজকর্ম করতে পারে না, খিদে না হওয়া, হাত-পা ফুলে যায় ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়।

কি করতে হবে :

১। সার্বিক স্বাস্থ্যবিধান পালন করা।

২। নিয়মিত কৃমির ঔষধ সেবন।

স্বাস্থ্যবিধান

ডায়ারিয়া

বারেবারে পাতলা পায়খানা, শরীরে জলাভাব, চোখ বসে যাওয়াকেই ডায়ারিয়া বলে। সাধারণ আমাশয়, রক্ত আমাশয়, ভাইরাল ডায়ারিয়া সবই ডায়ারিয়া রোগের মধ্যে পড়ে। শুধু রোগের কারণ যে জীবাণু সেটি আলাদা। দেহকোশে জলের পরিমাণ কমে যাওয়ার জন্য ডায়ারিয়া দেখা দেয়।

রোগের চিকিৎসা : জলের অভাবপূরণ করাই এর মূল চিকিৎসা।

১) রোগীকে প্রথমেই ঠান্ডা পানীয় জলে ‘ORS’ মিশিয়ে খাওয়াতে হবে।

২) প্রতিবার যাব ঘরে, খাব এক গ্লাস করে। পিপাসা অনুযায়ী পান করবে।

৩) যিনি খাবার তৈরি করবেন তিনি সর্বদা অবশ্যই সাবান দিয়ে যেন হাত ধুয়ে নেন।

৪) ব্যক্তিগত ও সমষ্টিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা জরুরি।

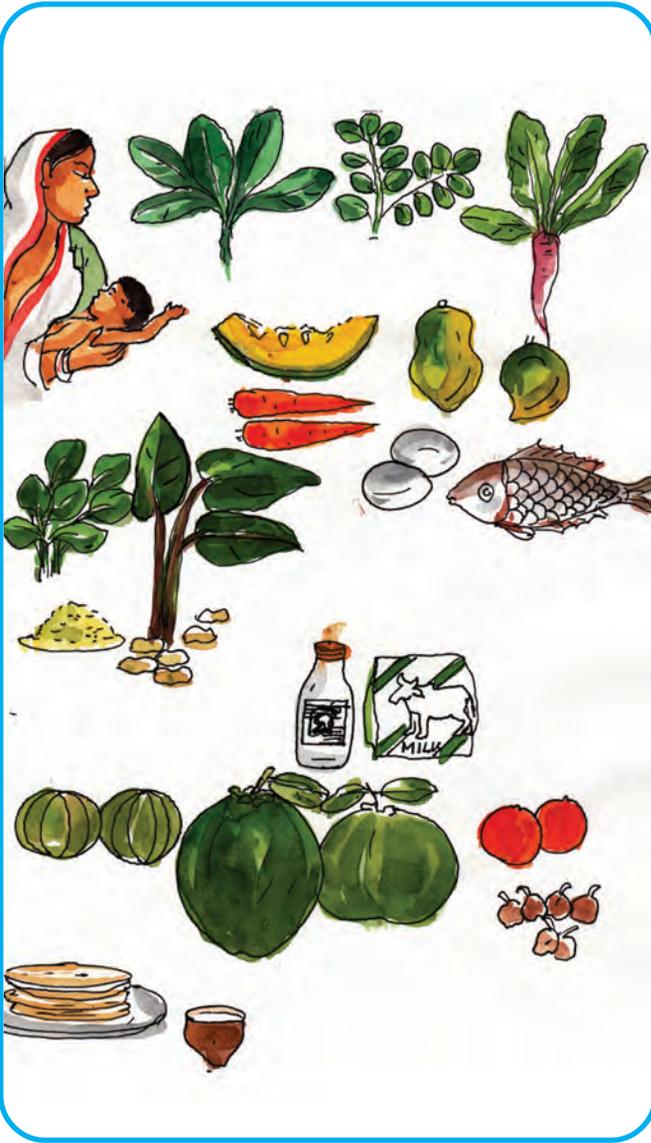
৫) ঘরে ORS খাইয়ে ডায়ারিয়া উপশম না হলে রোগীকে অবশ্যই স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাতে হবে এবং ORS/স্যালাইন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দিতে হবে।

৬) সার্বিক স্বাস্থ্য বিধান মেনে চললে ডায়ারিয়া থেকে মুক্ত থাকা যায়।

এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

অপুষ্টি আর নয়

উপকরণ : শিক্ষার্থীদের প্রতিক্রিয়া লিখে রাখবার জন্য ব্ল্যাকবোর্ড ও চক।

পদ্ধতি : বড়ো হয়ে ওঠার সময় সঠিক পুষ্টির প্রয়োজন। এই সময় শারীরিক ক্রিয়াকলাপের বৃদ্ধির জন্য বেশি শক্তি (ক্যালোরি) প্রয়োজন হয়। এই সময় যদি কম পুষ্টিমূল্যের খাদ্যগ্রহণ করা হয়, তাহলে দেহের সঠিক বৃদ্ধি হবে না। যথার্থ পুষ্টির অভাব কেবল দৈহিক বৃদ্ধি ব্যাহত করে না, উপরন্তু মানসিক বিকাশও ব্যাহত করে। তাই খাদ্যতালিকা এমন হওয়া উচিত, যা শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের চাহিদা পূরণ করবে। পুষ্টির অভাবে রাতকানা, চর্মরোগ, ভঙ্গুর হাড় প্রভৃতি রোগ দেখা যায়। ফলে বৃদ্ধি ব্যাহত হয়। সবসময় মনে রাখা দরকার সাধারণভাবে খাদ্যে শর্করা, আমিষ, স্নেহ, খনিজ পদার্থ, ক্যালশিয়াম, আয়োডিন, লৌহযুক্ত খাদ্যবস্তু ও জল দেহের প্রয়োজনমতো খাওয়া উচিত। এক বা একাধিক পরিপোষক খাবারের অভাবজনিত কারণে অপুষ্টি রোগ দেখা যায়। আর ভুল বা অনিয়মিত খাবার গ্রহণের ফলে পরিপোষকের অপর্যাপ্ততার জন্য উনপুষ্টি রোগ দেখা দিতে পারে। এ বিষয়টি খুব সহজভাবে বোঝাতে একটি ব্ল্যাকবোর্ডে ছকের আকারে বোঝানো যেতে পারে। ব্লাকবোর্ডে ৯টি ঘর কাটতে হবে। শিক্ষার্থীরা সারাদিনে কী কী খাবার খেয়েছে তার তালিকা বলবে এবং শিক্ষক/শিক্ষিকা এই খাবারগুলোকে ৮টি নির্দিষ্ট ঘরে শ্রেণি অনুসারে লিখবেন। কোনো শিক্ষার্থীর খাবারের তালিকায় যদি ৯টি ঘরে অন্তত একটি করে খাবার থাকে তাহলে সেই শিক্ষার্থী প্রতি ঘরের জন্য ১০০ নম্বর করে মোট ৮০০ নম্বর পাবে। আর যদি কোনো শিক্ষার্থীর খাবারে একটি উপাদান দীর্ঘদিন ধরে খাবারের তালিকায় অনুপস্থিত থাকে তাহলে প্রাথমিকভাবে সেই শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগছে বলে চিহ্নিত করা যেতে পারে। আর যদি দেখা যায় কোনো শিক্ষার্থী নিয়মিত সব সুষম খাদ্যের উপাদানগুলো খাচ্ছে, কিন্তু খাদ্যের উপাদানের পরিমাণ কম তাহলে ওই শিশুটির উনপুষ্টিতে ভুগবার সম্ভাবনা বেশি।

এসো অপুষ্টিকে তাড়াই

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ১৫

শিক্ষক/শিক্ষিকা একটি চার্টের সাহায্যে শিক্ষার্থীরা কোন কোন ধরনের খাবার বেশি খাচ্ছে, কোনটা কম খাচ্ছে, কোনটা একেবারেই খাচ্ছে না, এর ফলে কী কী অসুবিধা হতে পারে সে সম্পর্কে শিক্ষার্থীদের যেমন সচেতন করবেন, তেমনি অভিভাবকদের সঙ্গেও এবিষয়ে আলোচনা করবেন এবং মিড-ডে মিলের খাদ্যতালিকা তৈরির ক্ষেত্রেও এই বিষয়টি বিবেচনায় রাখতে হবে।

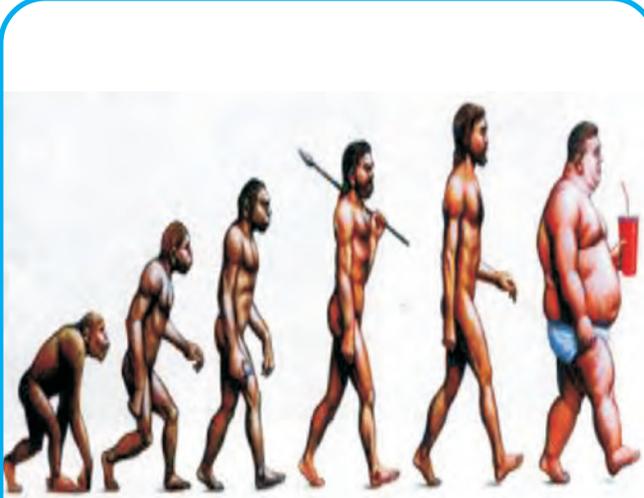
অপুষ্টি আর নয়

১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯
প্রোটিন	ভিটামিন	শর্করা	খনিজ পদার্থ	স্নেহ পদার্থ	ক্যালশিয়াম	লৌহ	আয়োডিন	জল*
মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, সিমের বীজ, ডাল।	লালশাক, গাজর, পালংশাক, কাঁচা লঙ্কা, পটোল, কুমড়ো, করলা, পেঁয়াজ, ঝিঙে, রসুন, বেগুন, টম্যাটো, শশা, বাঁধাকপি, ফুলকপি, লেবু, আঙুর, কমলালেবু, আমলকী, অঙ্কুরিত ছোলা	ভাত, আলু, আটা, ময়দা, ভুট্টা, আখ, মিষ্টি আলু, চিনি।	আম, কাঁঠাল, কলা, জাম, লিচু , আনারস, কমলালেবু, আঙুর , আতা।	ডিমের কুসুম, তেল, ঘি, মাখন, নারকেল, চিনাবাদাম	দুধ জাতীয় পদার্থ, মাংস।	টাটকা শাকসবজি, খই, কাঁচা কলা, থোড়, তালের গুড়, ডাল, ডুমুর।	খাবার লবণ অবশ্যই আয়োডিন যুক্ত হবে।	প্রতিদিন আড়াই থেকে তিন লিটার জল।

* জলে কোনো শক্তি থাকে না। কিন্তু জল অপরিহার্য।

মেদাধিক্য

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ১৬

মেদাধিক্য

মেদাধিক্য একটি অতিপুষ্টিজনিত সমস্যা। দেহে মেদকলায় অতিরিক্ত চর্বি সঞ্চিত হলে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে মেদবাহুল্য বা স্থূলতা বলে। উচ্চতা,বয়স ও লিঙ্গভেদে কোনো ব্যক্তির আদর্শ দৈহিক ওজনের তালিকা থেকে যদি তার দৈহিক ওজন ১০% থেকে ২০% - এর বেশি হয়, তবে ওই ব্যক্তিটিকে অতি ওজনবিশিষ্ট এবং ২০%-এর বেশি ওজন হলে মেদবহুল বলা হয়। মেদাধিক্যকে দেহভর সূচকের ভিত্তিতে প্রকাশ করা হয়।

অর্থাৎ, কোনো শিশুর ওজন যদি _____ কেজি হয় এবং তার উচ্চতা যদি _____ মিটার হয় তাহলে তার দেহভর সূচক

$$= \frac{\text{দৈহিক উচ্চতা ওজন (কিলোগ্রাম)}}{\text{দৈহিক উচ্চতা (মিটার)}^{২}}$$

দেহভর সূচক-এর ভিত্তিতে স্থূলতার মান ভিন্নপ্রকার :

> ৪০ হলে গ্রেড III মেদবাহুল্য

= ৩০-৪০ হলে গ্রেড II মেদবাহুল্য

= ২৫-২৯.৯ হলে গ্রেড I মেদবাহুল্য

< ২৫ হলে মেদবাহুল্য নয়।

এছাড়াও উচ্চতা (ইঞ্চি) বিয়োগ ১০% = আদর্শ ওজন (কেজি)।

কী কারণে মেদবাহুল্য ঘটে :

১) অতিরিক্ত শর্করা, ফ্যাট ও কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যগ্রহণের ফলে দেহে মেদবৃদ্ধি হতে পারে।

২) খাদ্যগ্রহণের ফলে যে পরিমাণে ক্যালোরি উৎপন্ন হয় তার থেকে কম ক্যালোরি ব্যয় করবার ফলে দেহের উদবৃত্ত ক্যালোরি মেদে রূপান্তরিত হয়।

৩) হরমোনের বংশগত কারণেও মেদবৃদ্ধি হতে থাকে।

৪) উচ্চ প্রোটিনযুক্ত খাদ্যগ্রহণ করলেও মেদবৃদ্ধি হতে পারে।

৫) অতিরিক্ত পরিমাণে ঠান্ডা পানীয় গ্রহণেও মেদবৃদ্ধি হতে পারে।

মেদাধিক্য

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ১৭

মেদাধিক্যের কুফল:

* সৌন্দর্যহানি ঘটায়।
* আয়ু কমিয়ে দেয় ।
* হাঁটু ও কটিদেশে অস্টিও-আর্থ্রারাইটিস হয়।
* চ্যাপটা পদতল হতে দেখা যায়।
* ভেরিকোস ভেইন তৈরি হয়।
* শ্বাসক্রিয়ার সমস্যা সৃষ্টি হয়।
* মধুমেহ (ডায়াবেটিস) রোগ বেশি হয়।
* উচ্চ রক্তচাপ দেখা দেয়।
* ক্যানসারের সম্ভাবনা বাড়ে।
* পিত্তপাথুরি বেশি হয়।
* লিভারে মেদ জমে বিপত্তি ঘটায়।
* রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বৃদ্ধি পায়। দেহের গঠনভঙ্গির অসাম্য আসে, দেহে সর্বদা ক্লান্তিভাব দেখা দেয়।

কী করবে না/কী করবে:

১) প্রতিদিন যা খাওয়া দরকার তার অর্ধেক খাবার খেতে হবে।

২) শিশুদের কেবল খিদে পেলেই তবে তাকে খেতে দিতে হবে।

৩) যখন তখন ঘুমিয়ে পড়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে।

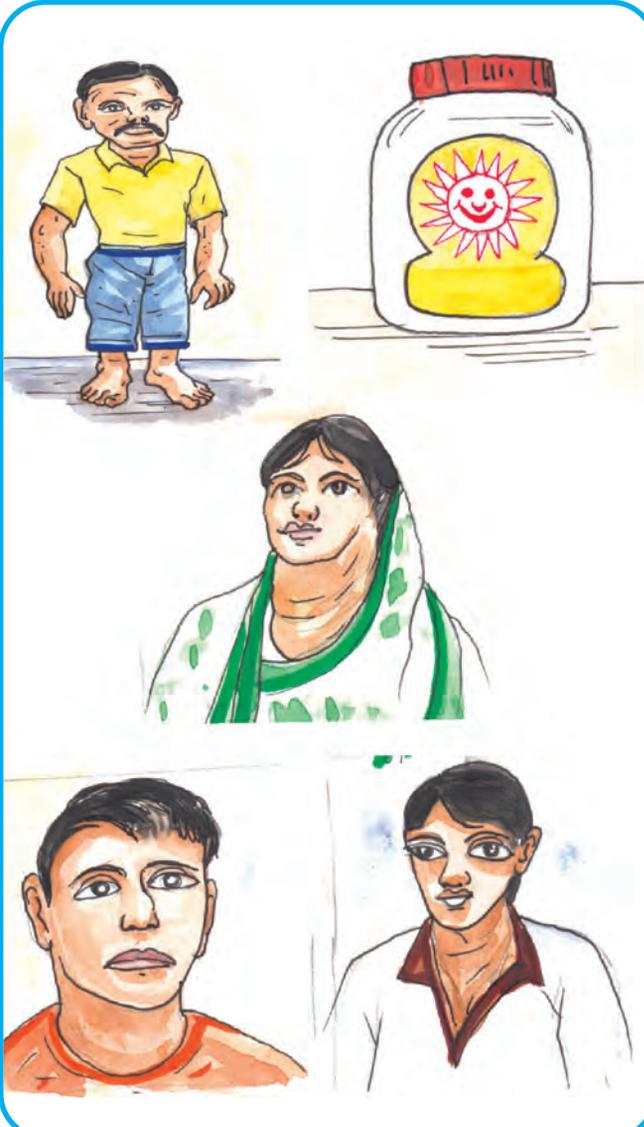
৪) অধিক পরিমাণ শাকসবজি খেতে হবে, মাছ-মাংস যথাসম্ভব কম খেতে হবে।

৫) প্রতিদিন ৩০-৪০ মিনিট ঘামঝরানো ব্যায়াম করতে হবে।

৬) মিষ্টি, ফাস্ট ফুড, তেলমশলাযুক্ত খাবার বর্জন করতে হবে।

৭) খেলাধুলা ও শরীরচর্চায় নিয়মিত অংশগ্রহণ করতে হবে।

বিঃদ্রঃ শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের সঙ্গে মেদাধিক্যজনিত সমস্যাগুলো নিয়ে যেমন আলোচনা করবেন, তেমনি ছাত্রছাত্রীরা কী খাবে ও কী খাবে না অভিভাবকদেরও এবিষয়ে সচেতন করবেন।

আয়োডিন লবণ— বুদ্ধি ও সুস্বাস্থ্যের জন্য

আয়োডিন কী ?

আয়োডিন একটি প্রাকৃতিক উপাদান। এই পুষ্টি উপাদান প্রত্যেকের জন্যই আবশ্যক ও অত্যন্ত জরুরি। মাটি ও সমুদ্র থেকে প্রাকৃতিক আয়োডিন পাওয়া যায়।

আয়োডিন কেন দরকার হয় ?

* পড়াশোনায় ভালো ফল।
* চনমনে।
* সঠিক বৃদ্ধি।
* উন্নত বুদ্ধি।
* চটপটে (স্মার্ট)।
* সচেতন।

আয়োডিন কতটা পরিমাণে দরকার ?

একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের প্রতিদিনের গড় প্রয়োজন মাত্র ১৫০ মাইক্রোগ্রাম। সারাজীবনে একজন মানুষের দরকার হয় এক চামচ আয়োডিন। একজনের সারাদিনে এক চিমটি আয়োডিনযুক্ত লবণ প্রয়োজন।

আয়োডিনের অভাবে শিশুদের কী কী ক্ষতি হয় ?

* বুদ্ধির বিকাশ কম হয়।
* ঝিমিয়ে থাকা।
* পড়াশোনায় পিছিয়ে পড়া।
* কথা বলার অক্ষমতা/ কানে শোনার দোষ / ট্যারা চোখ
* সচেতনতার অভাব।
* গলগণ্ড।

আয়োডিনের অভাবজনিত রোগ কীভাবে দূর করা যায় ?

রোজ আয়োডিনযুক্ত লবণের ব্যবহারই আয়োডিনের অভাবজনিত ক্ষতি দূর করতে পারে ।

আয়োডিনযুক্ত লবণ কীভাবে চিনবেন ?

আয়োডিনযুক্ত লবণ কেনার সময় হাসিমুখ সূর্যের চিহ্ন দেখে নিতে হবে।

আয়োডিনযুক্ত লবণের রক্ষণাবেক্ষণ :

আয়োডিনযুক্ত লবণ রৌদ্র ও আগুন থেকে দূরে রাখতে হবে। লবণপাত্রের মুখ সর্বদা বন্ধ করে রাখতে হবে।

* রান্না শেষে ঠান্ডা খাবারে লবণ মেশানো উচিত।

খাবারের খবর

কার্ড - ১৯

পুষ্টিপতাকা তৈরি করা

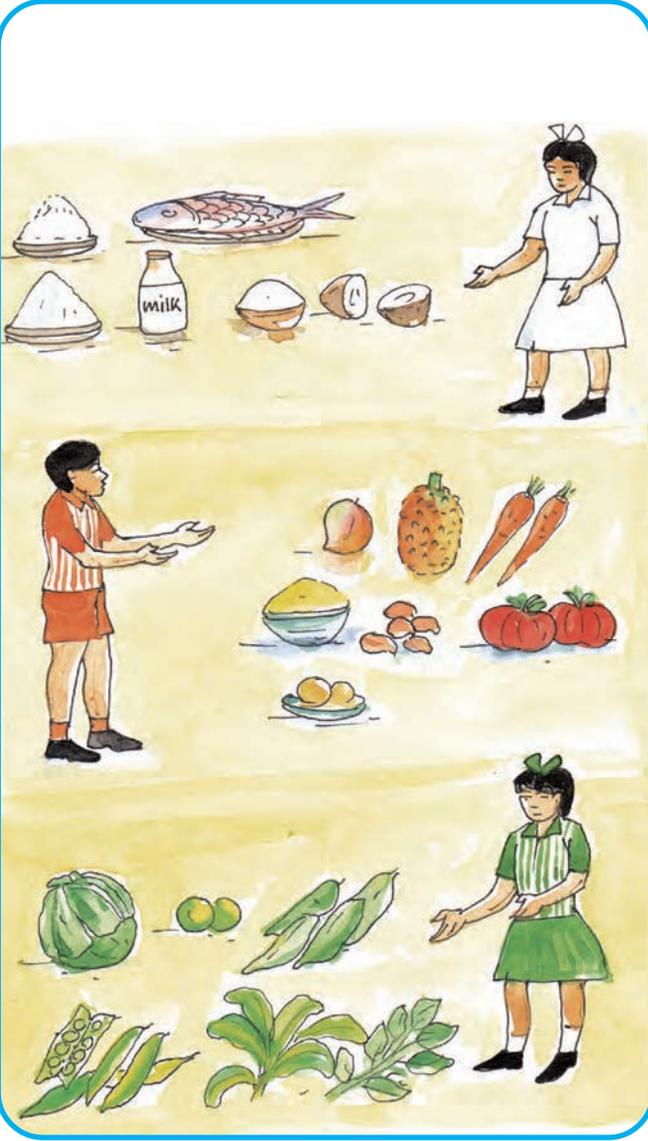
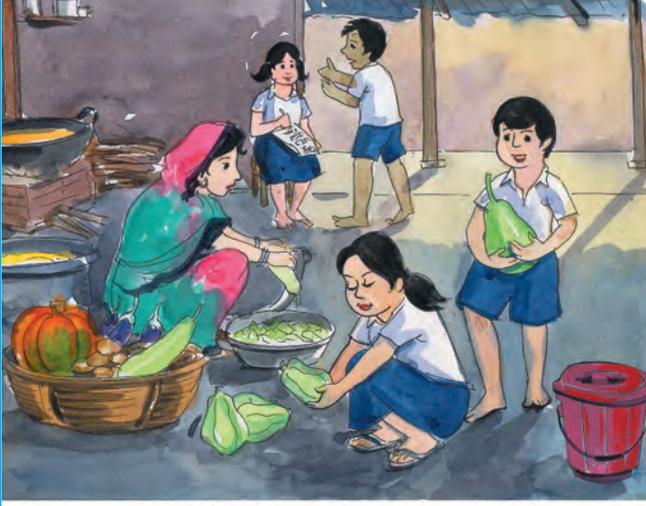
উদ্দেশ্য : আমাদের পুষ্টিপতাকার সাহায্যে সুষম খাবারের ধারণা দিলে ছাত্রছাত্রীরা সহজে মনে রাখতে পারবে এবং বুঝতে পারবে।

উপকরণ : আর্ট পেপার, ফুলস্কেপ কাগজ, মার্কার, রঙিন প্যাস্টেল বা পোস্টার কালার।

কার্যাবলি :

* শ্রেণির কোনো একজন ছাত্র বা ছাত্রীকে ডেকে বড়ো মাপের একটা ভারতের জাতীয় পতাকা আঁকতে বলুন সহজ করে (আয়তাকারে)।
* শ্রেণিকে জিজ্ঞেস করুন পুষ্টিপতাকায় কী কী রং আছে। উত্তর পাওয়ার পর সেই অনুযায়ী শ্রেণিকে তিনটি দলে ভাগ করে দিন। সাদা, গেরুয়া ও সবুজ।
* গেরুয়া ও সবুজ, এই দুই দলের প্রতিনিধিকে বলুন পতাকায় যেখানে যেরকম রং আছে সেরকম রং দিতে। গেরুয়া দলের প্রতিনিধি গেরুয়া রং করবে ও সবুজ দলের প্রতিনিধি সবুজ রং করবে। আর সাদা দলের প্রতিনিধিকে বলুন ঠিক মাঝখানে একটা চক্র আঁকতে।
* এবার পতাকার তিনটি রং মাথায় রেখে শ্রেণিকে বলুন আমাদের খাবারও এই তিন রঙের হয় এবং তারা শরীরের পক্ষে কতটা অপরিহার্য।
* এবার সাদা, গেরুয়া (হলুদ/লাল/কমলা) ও সবুজ এই তিনটি দলকে বলুন আলাদা আলাদা খাদ্যবস্তুর নাম লিখতে, তাদের দলের রঙে। সাদা দল লিখবে—ভাত, মাছ, দুধ, ময়দা, সুজি, নারকেল, লবণ ইত্যাদি। গেরুয়া দল লিখবে—ডাল, আম, কাঁঠাল, গাজর, ছোলা, টম্যাটো, ডিমের কুসুম ইত্যাদি। আর সবুজ দল লিখবে শাকসবজি, ঢ্যাঁড়শ, বাঁধাকপি, কড়াইশুঁটি, পাতিলেবু, সিম ইত্যাদি। তালিকা সম্পূর্ণ করতে আপনিও প্রতিটি দলকে সাহায্য করতে পারেন।

খাবারের খবর

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ২০

পুষ্টিপতাকা তৈরি করা

* তালিকা সম্পূর্ণ হলে, প্রথমে আপনি সাদা রঙের খাবারের প্রসঙ্গ তুলুন। কারণ এই সাদা রঙের খাবারই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এর মধ্যেই থাকে মূল দুটি খাবার—ভাত ও রুটি, যা প্রতিদিন দু-বেলা আমাদের অবশ্যই খাওয়া উচিত কেন তা ব্যাখ্যা করতে হবে। এছাড়া লবণ শরীরের পক্ষে কতটা অপরিহার্য প্রতিদিনই, তাও বলতে হবে।
* এরপর যথাক্রমে রঙিন খাবারের তালিকাগুলো নিয়ে আলোচনা করতে হবে এবং বলতে হবে গেরুয়া ও সবুজ রঙের খাবারও প্রতিদিন খাওয়ার পাতে যেন থাকে।
* তিনটি রং অনুযায়ী খাবারের বিবরণ দেওয়ার পর তিনটি রঙেরই সম্পূর্ণ খাদ্যতালিকাগুলো পর্যালোচনা করতে হবে ও আমাদের প্রতিদিনের খাবারে এই তিনটি রঙের খাবারের গুরুত্ব সম্বন্ধে ব্যাখ্যা করে পুনরায় আলোচনা করতে হবে।
* এবার পতাকার চাকার সঙ্গে তেলের তুলনা করে বলুন ইঞ্জিন চালাতে যেমন তেল লাগে, তেমন শরীর সুস্থ রাখতে এই তিনটি রঙের খাবার ছাড়াও অল্প পরিমাণ তেলের প্রয়োজন আছে।
* এবার বলুন, পতাকা দাঁড়িয়ে থাকার জন্য যেমন লাঠির প্রয়োজন, তেমনি আমাদের শরীরটাকে ঠিকমতো সুস্থসবল রাখার জন্য জলের প্রয়োজনীয়তা অপরিহার্য।
* শেষে বলুন, এই পতাকার তিনটি রঙের, চক্রের ও লাঠির মতোই প্রতিদিন আমাদের প্রত্যেকের খাবারে সাদা, গেরুয়া (হলুদ, কমলা, লাল), সবুজ রঙের খাবার, তেল ও জলের প্রয়োজন আছে। খাবারের এই উপাদানগুলো যাতে প্রতিদিন প্রত্যেকের খাবারে থাকে, তা অবশ্যই লক্ষ রাখতে হবে। তাই আমাদের মিলিয়েমিশিয়ে সবরকম খাবার প্রতিদিন খেতে হবে।
* এরপর ছাত্রছাত্রীদের যা বোঝালেন, তারা তার কতটা বুঝেছে তা জানার জন্য তাদেরকে পুনরায় বিস্তারিতভাবে বলতে হবে।
* সাবধানতা অবলম্বন করে যেখানে মিড ডে মিল রান্না হয়- তা পর্যবেক্ষণ করানো যেতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসা

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ২১

উদ্দেশ্য:

কোনো প্রাকৃতিক বিপর্যয়, দুর্ঘটনা বা অন্য কোনো কারণে আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে হাসপাতালে বা ডাক্তারখানায় নিয়ে যাবার পূর্বে রোগীর বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসা ও শুশ্রূষা করাকে প্রাথমিক চিকিৎসা বলে।

লক্ষ্য:

১) দুর্ঘটনাগ্রস্ত ব্যক্তি বা ব্যক্তিবর্গের প্রাণরক্ষা করা।
২) জরুরিকালীন পরিসেবা প্রস্তুত রাখা।
৩) আহত ব্যক্তির ক্ষতির পরিমাণ হ্রাস করা।

প্রাথমিক চিকিৎসার বাক্সে কী কী জিনিস থাকা উচিত?

১) বেনজিন, বেটাডিন, ডেটল, টিঞ্চার আয়োডিন, স্যাভলন।
২) মারকিউরোক্রোম লোশন-চোখের জন্য ১ শতাংশ, দাঁতের জন্য ২ শতাংশ, ক্ষতের জন্য ৫ শতাংশ।
৩) সাদা তুলো ২ প্যাকেট।
৪) সোজা ও বাঁকা দুটি ছোটো কাঁচি।
৫) ছোটো চিমটা বা ফরসেপস, চোখ বাঁধুনি।
৬) সেফটিপিন ১ ডজন, গ্লুকোজ প্যাকেট।
৭) শীতলকারক স্প্রে, নেবাসালফ।
৮) ব্যান্ডেজ বিভিন্ন প্রকারের, টুরনিকেটের রাবার।
৯) লিউকোপ্লাস্ট, বার্নল, উইন্টারোজেন মলম।
১০) কম্বল, নোটবই, পেন।

সাধারণ প্রাথমিক চিকিৎসার বিষয়গুলো নিয়ে ছবি ও লেখাসহ কার্ড তৈরি করে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের যেমন বুঝিয়ে দেবেন, তেমনি দুর্ঘটনার বিষয়বস্তু শিক্ষক প্রথমে শিক্ষার্থীদের হাতেকলমে অভিনয়ের মাধ্যমে শিখিয়েও দেবেন। শিক্ষার্থীরা বড়োদের বা চিকিৎসকের সাহায্য অবশ্যই যেন নেয়। একজন বুদ্ধিমান প্রশিক্ষিত শিক্ষার্থী একজন মানুষের জীবন বাঁচাতে পারে।

মূল্যবোধের শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ২২

সাহসিকতা

সাহসের সঙ্গে কোনো কাজে এগিয়ে গেলে সাফল্য আসবেই আসবে।

ভক্তি-শ্রদ্ধা ও বিনয়-নম্রতা

বিনয় ও নম্রতা শিশুকে মহান করে তোলে ।

উদ্যম ও পরিশ্রম

উদ্যম ও পরিশ্রমই সাফল্যের জননী।

বিবেক

বিবেকবান ও অনুভূতিপ্রবণ শিশু নিঃসন্দেহে চরিত্রবান।

সৎসঙ্গ অভিলাষী

সৎ শিক্ষার্থীদের সঙ্গে থাকলে সদ্‌মনোভাবাপন্ন হয়।

অনুসন্ধিৎসা

অনুসন্ধিৎসার মানসিকতা সাফল্যের মূল চাবিকাঠি।

সাফল্যের ত্যাগ

ত্যাগেই মহত্ত্ব , ত্যাগে আছে আনন্দ।

শালীনতাবোধ

চরিত্রবান হতে হলে ভদ্রতা রেখে কথা বলতে হয়।

দৃঢ়তা

যে-কোনো কাজ করবার দৃঢ়তা নিয়ে এগিয়ে গেলে সে কাজ অবশ্যই সম্পন্ন হবে।

ধৈর্য

ধৈর্যশীলরা কোথাও কোনোদিন পরাজিত হয় না।

আত্মসচেতনতা

পারস্পরিক সহযোগ

সমস্যা বিশ্লেষণ

সমস্যা সমাধান

বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন হওয়া

মানুষের সঙ্গে মেলামেশা করে চিন্তাশক্তি বাড়াতে শেখা।

আত্মবিশ্বাস

নিজেকে বিশ্বাস ও নিজের প্রতি আস্থা রেখে আদর্শ মানুষ হওয়া যায় ।

শিষ্টাচার

ভদ্রতা, নম্রতা ও শিষ্টাচার দ্বারা চরিত্র সংশোধন হয়।

শৃঙ্খলাবোধ

চরিত্রবান শিক্ষার্থীকে অবশ্যই শৃঙ্খলাপরায়ণ হতে হবে।

সহযোগিতা ও সমানুভূতি

সহযোগিতা ও সমানুভূতিসম্পন্ন শিশু চরিত্রবান হবে।

আত্মসংযম

আত্মসংযম মনের মধ্যে একাগ্রতা আনে ।

ভালোবাসা

ভালোবেসে মহত্ত্বলাভ করা যায়, শত্রুতা করে তা সম্ভব হয় না।

দেশপ্রেম

দেশের মানুষের প্রতি সমবেদনা জানানো ও তাদের উপকারে জীবন উৎসর্গ করাই দেশপ্রেম।

আত্মনির্ভরতা

আত্মনির্ভরতা সফলতার সোপান।

সত্যবাদিতা

একটি মহৎ গুণ।

মূল্যবোধের শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি

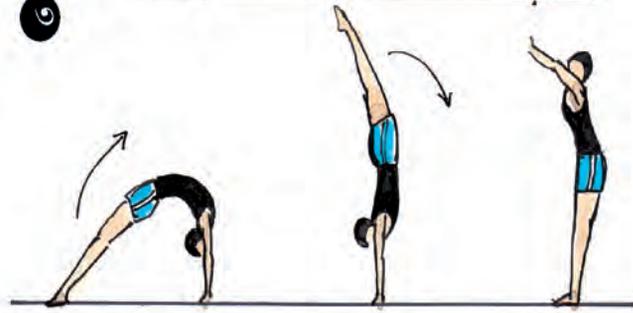
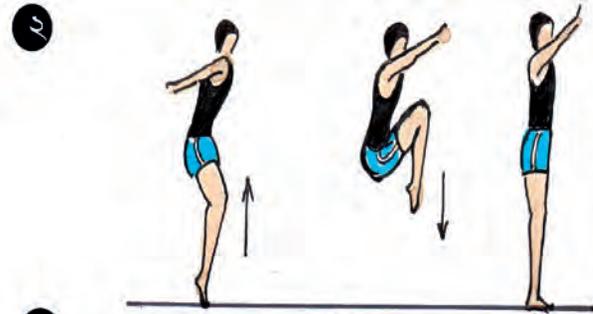
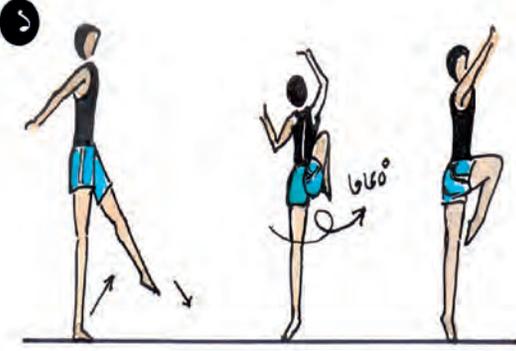
কার্ড - ২৩

শেয়াল ও সারস

শেয়াল মশাই আদর করে বলল সারস ভাই
কালকে আমার বাড়ি খাবে তোমার আসা চাই!
সারস এলে শেয়াল দিল মাংসেরই ঝোল থালায়
সারস ঠোঁটে পায় না খেতে ভোগে ক্ষিদের জ্বালায়!
ঢেকুর তুলে বললে শেয়াল নিজের খাওয়া শেষে
সারস ভায়া কেমন খেলে আমার বাড়ি এসে?
হাসি মুখে বলল সারস খেলাম দারুণ খাসা
আমার বাড়ি আপনি খাবেন এটাও আমার আশা!
শেয়াল বলে ভালো কথা গিয়ে তোমার বাড়ি
টাটকা মাছের অনেক মেনু খাবো কাঁড়ি কাঁড়ি!
শেয়াল খেতে এলে সারস খাতির করে ডেকে
কুঁজোর থেকে সারস ঠোঁটে খেল নিজের সুখে
শেয়াল মশাই দেখল চেয়ে অনাহারে দুখে!
নিজের চালে জব্দ হয়ে শেয়াল ভীষণ রেগে
সারস ভায়ার বাড়ি থেকে নিজেই গেল ভেগে!

নীতিকথা : অপরকে ঠকালে নিজেকেও ঠকতে হয়।

জিমনাস্টিকস

চতুর্থ শ্রেণি কার্ড - ২৪

১) এক-পায়ে একপাক (৩৬০°) ঘোরা (One leg full turn)

ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো পিছন দিকে টান করে ছড়িয়ে দিতে হবে।

খ) বাঁ পায়ের পাতা সামনের দিকে মাটিতে রাখতে হবে।

গ) এরপর বাঁ পায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে ডান পা হাঁটু থেকে ভাঁজ করে এবং দু-হাত সামনে দিয়ে বাঁ পাশে কোমরের মোচড়ে একপাক ঘুরতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে ঘোরার পরও যেন ডান পা ভাঁজ অবস্থায় থাকে এবং শরীরটা যেন বাঁ পায়ের ওপর দাঁড়িয়ে থাকে।

২) গুটিয়ে লাফিয়ে ওঠা (Tuck Jump)

ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে হাত দুটো পিছনে টান করে ছড়িয়ে রাখতে হবে।

খ) এরপর হাত দুটো সামনে থেকে উপর দিয়ে দোলা দিয়ে দু-পা মাটিতে ধাক্কা মেরে হাঁটু ভাঁজ করে উপর দিকে লাফিয়ে উঠতে হবে।

গ) সঙ্গে সঙ্গে নিতম্ব নীচের দিকে না নামিয়ে হাঁটুর ভাঁজ খুলে দিয়ে মাটিতে দাঁড়াতে হবে।

৩) ব্রিজ করে পিছনে ওলটানো (Both leg back-ward Walk over)

ক) সোজা হয়ে দাঁড়িয়ে পায়ের ভরে ধীরে ধীরে পিছনের মাটিতে হাত রেখে ব্রিজ করতে হবে।

খ) এরপর ব্রিজটিকে হাতের এবং পায়ের ভরে সামনে - পিছনে দোলা দিতে হবে।

গ) ওই অবস্থা থেকে শরীরটা হাতের ভরের ওপর এনে পা দুটোকে মাটিতে ধাক্কা মেরে কোমর থেকে উপরে তুলতে হবে।

ঘ) হ্যান্ড স্ট্যান্ড অবস্থানে এলে কোমর থেকে শরীর ভাঁজ করে এক-পা অথবা দু-পায়ের উপর দাঁড়াতে হবে।

জিমনাস্টিকস

৪) গোরুর গাড়ির চাকা (Cartwheel)

ক) হাত দুটো মাথার উপর তুলে রেখে বাঁ পা সামনের দিকে তুলতে হবে।

খ) এরপর বাঁ পা সামনে মাটিতে রেখে কোমর থেকে শরীর ভাঁজ করে বাঁ হাত বাঁ পায়ের সামনে মাটিতে রাখতে হবে।

গ) এরপর ডান পা উপর দিকে দোলা দিয়ে এবং বাঁ পায়ে মাটিতে ধাক্কা দিয়ে ডান হাত বাঁ হাতের সামনে সমান্তরালভাবে মাটিতে রাখতে হবে। পা দুটো ফাঁকা অবস্থায় উপর দিকে থাকবে ।

ঘ) ওই অবস্থান থেকে ডান পা ডান হাতের সামনে পাশ দিয়ে সমান্তরালভাবে রেখে প্রথমে বাঁ হাত এবং ডান হাতকে মাটিতে ধাক্কা দিয়ে ওপর দিকে তুলতে হবে।

ঙ) এখন বাঁ পা, ডান পায়ের সামনে সমান্তরালভাবে রেখে দাঁড়াতে হবে।

৫) রাউন্ড অফ (Round off)

ক) হাত দুটো উপরে সোজা রেখে সামনে বাঁ পা তুলে দাঁড়াতে হবে।

খ) এরপর বাঁ হাত দিয়ে হ্যান্ড স্ট্যান্ডের মতো তুলে ডান হাতকে বাঁ হাতের বাঁ দিকে ১৮০° ঘুরিয়ে রাখতে হবে।

গ) ওই অবস্থানে এলেই দু-হাত দিয়ে মাটিতে ধাক্কা মেরে শরীর উপর দিকে তুলতে হবে, আর সঙ্গে সঙ্গে শরীরকে কোমর থেকে ভাঁজ করে পা দুটো মাটিতে এনে দাঁড়াতে হবে।

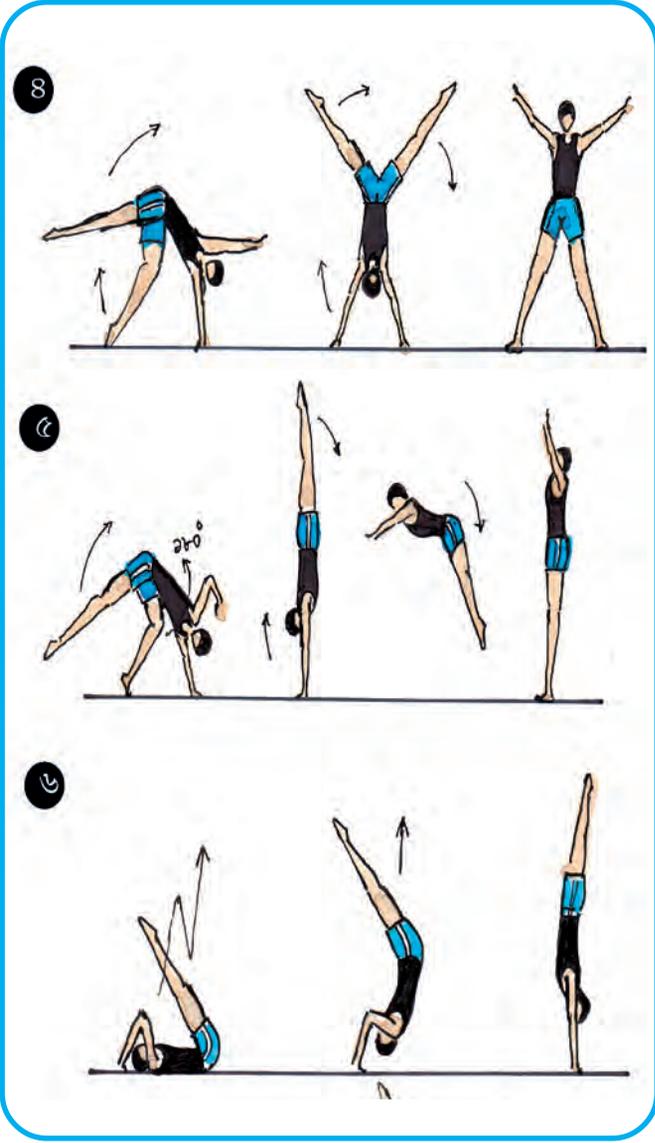
৬) ঝাঁকুনি দিয়ে হাতের উপর দাঁড়ানো (Bounce to Handstand)

ক) প্রথমে চিত হয়ে শুয়ে পড়তে হবে।

খ) হাতের তালু দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে কানের দু-পাশে মাটিতে রাখতে হবে। আঙুলগুলো যেন কাঁধের দিকে থাকে।

গ) এরপর পা দুটো জোড়া রেখে কোমর থেকে ভাঁজ করে মাথার দিকে আনতে হবে।

ঘ) এই অবস্থায় কোমর থেকে পা দুটো ওপর-নীচে ওঠানো-নামানো (স্প্রিং) করতে হবে।

ঙ) ওঠা-নামা করার সময় পায়ের ধাক্কা একটু জোরে দিলেই শরীরটা কাঁধের উপর চলে আসবে আর সেইসময় হাতের তালু দিয়ে মাটিতে সজোরে চাপ দিয়ে শরীর উপর দিকে তুলে ধরতে হবে।

জিমনাস্টিকস

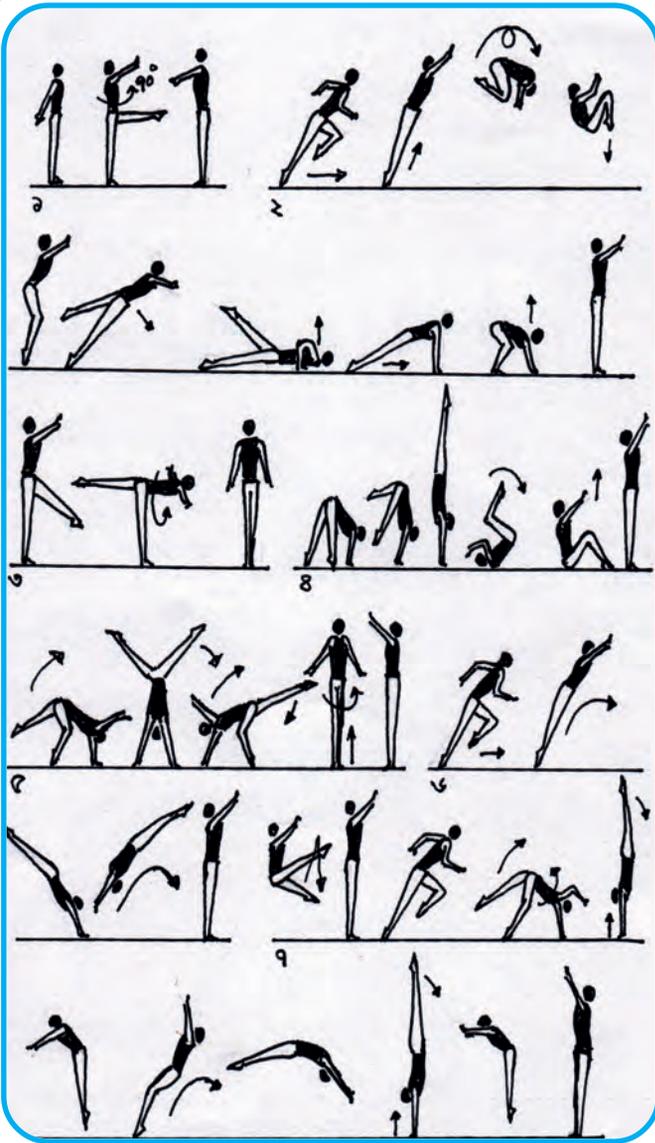
চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ২৬

বালকদের ঐচ্ছিক জিমনাস্টিকসের নমুনা

* প্রাথমিক বিদ্যালয়সমূহের ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় জিমনাস্টিকসের বাধ্যতামূলক ব্যায়ামের প্রতিযোগিতা হয়। একইসঙ্গে বাধ্যতামূলক ব্যায়াম প্রদর্শনের পরেই ঐচ্ছিক ব্যায়ামের প্রতিযোগিতাতেও খেলোয়াড়দের অংশগ্রহণ করতে হয়।

* ঐচ্ছিক ব্যায়াম নিয়ম অনুযায়ী ন্যূনতম সাতটি ব্যায়াম সমন্বয় রচনার মাধ্যমে প্রদর্শন করতে হয়।

* সকলের সুবিধার্থে একটি নমুনা তুলে ধরা হলো।

(১) একটি কোণের পাশে সাবধান অবস্থানে দাঁড়িয়ে কোণের দিকে এক-পা সামনে ছুঁড়ে লাফিয়ে ১/৪ ঘুরে বিপরীত কোণের দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে।

(২) ওই অবস্থান থেকে দৌড়ে গিয়ে গুটিয়ে সামনের দিকে শূন্যে এক পাক ঘুরে দাঁড়াতে হবে। এরপর শরীর সোজা রেখে পিছনে এক-পা তুলে হাতের ভরে মাটিতে ঝুঁকে পড়তে হবে। তারপর ওপরের পা মাটি ছুঁয়ে ধাক্কা দিয়ে হাতের কাছে পা দুটো এনে দাঁড়াতে হবে।

(৩) ওই অবস্থান থেকে এক-পায়ে পাশের দিকে ভারসাম্য অবস্থায় রাখতে হবে। এরপর শরীর বাঁদিকে ঘুরিয়ে সামনের দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে।

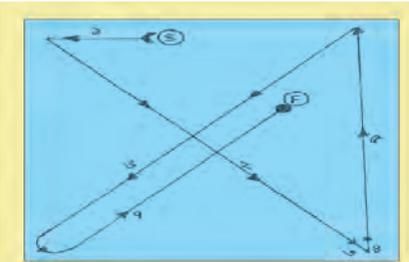
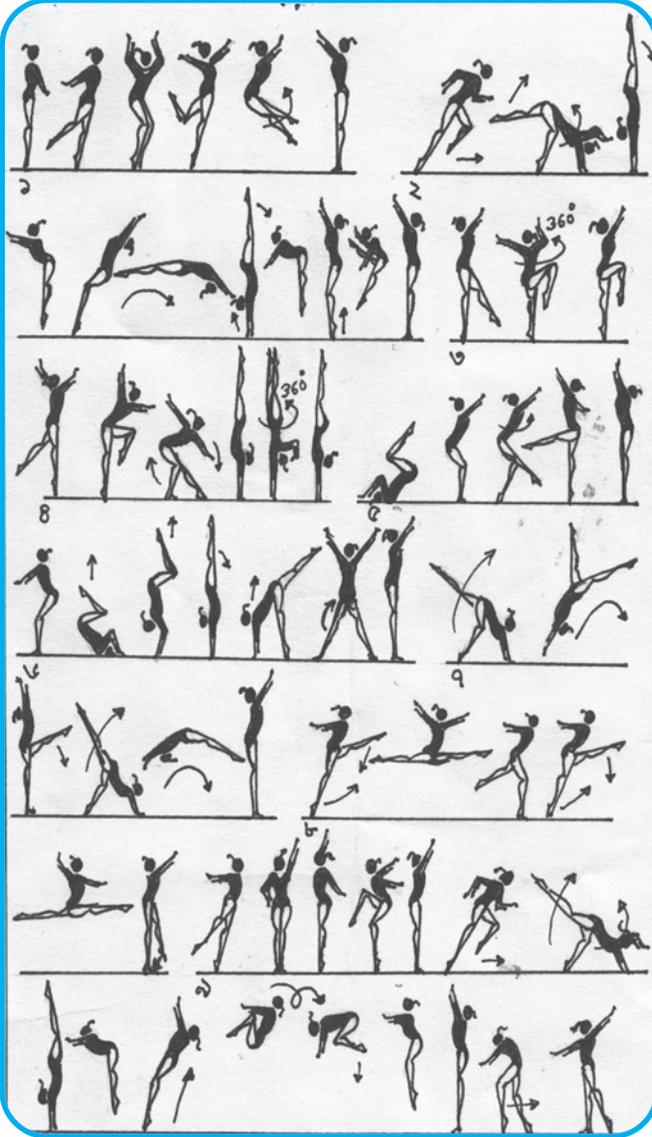
(৪) ওই অবস্থান থেকে পা ফাঁকা করে হাতের চাপে ধীরে ধীরে পা উপরে তুলে হাতের উপর দাঁড়িয়ে সামনের দিকে মাটিতে গড়িয়ে শরীর গুটিয়ে পায়ের উপর দাঁড়াতে হবে।

(৫) ওই অবস্থান থেকে সামনের দিকে চাকা করতে হবে। সঙ্গে সঙ্গে দু-পায়ে লাফিয়ে ১/৪ ঘুরে বিপরীত কোণের দিকে মুখ করে দাঁড়াতে হবে।

(৬) এবার দৌড়ে গিয়ে দু-পায়ে জাম্প করে ফ্লাইং হ্যান্ড স্প্রিং করতে হবে।

(৭) দাঁড়াবার পর কাঁচির মতো জাম্প করে সামনে এগিয়ে পিছন দিকে ঘুরতে হবে। তারপর সামনের কোণের দিকে দৌড়ে গিয়ে রাউন্ড অফ করে ব্যাক হ্যান্ড স্প্রিং করে দাঁড়াতে হবে।

জিমনাস্টিকস

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ২৭

বালিকাদের ঐচ্ছিক জিমনাস্টিকসের নমুনা

(১) বিশেষ নৃত্যের ভঙ্গিমায় দাঁড়াতে হবে। ব্যালে নৃত্যের ভঙ্গিমায় একটি কোণে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে।

(২) বিপরীত কোণের দিকে দৌড়ে গিয়ে রাউন্ড অফ থেকে ব্যাক হ্যান্ড স্প্রিং করে পাশে পা ফাঁক করে লাফাতে হবে।

(৩) ওই অবস্থানে এক-পায়ের উপর একপাক ঘুরতে হবে।

(৪) এরপর ডান দিকে ব্যালে নৃত্যের ভঙ্গিমায় কিছুদূর এগিয়ে গিয়ে হাতের উপর দাঁড়িয়ে এক পাক ঘুরতে হবে।

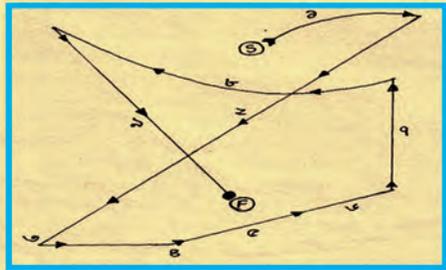
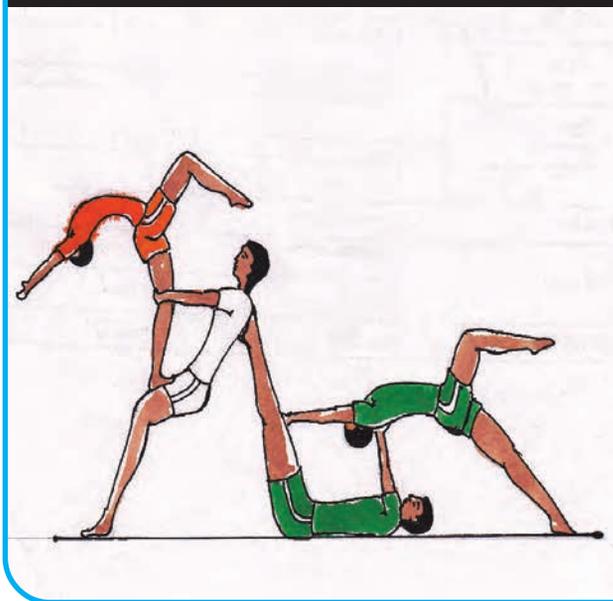
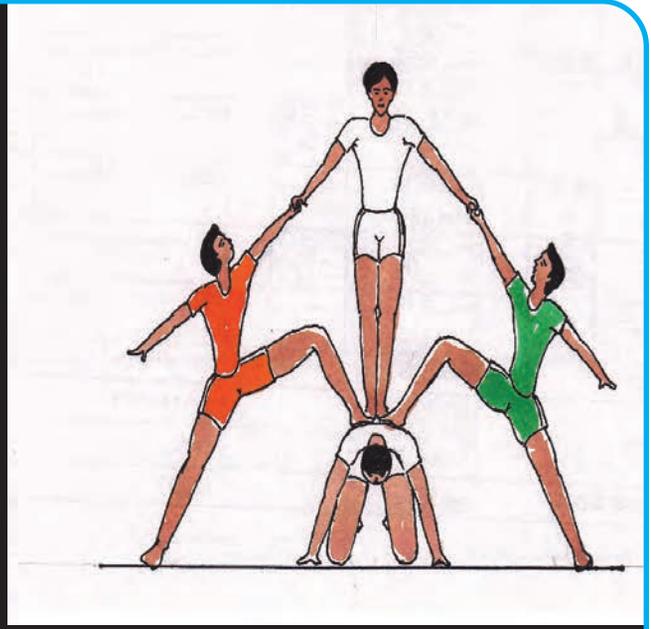
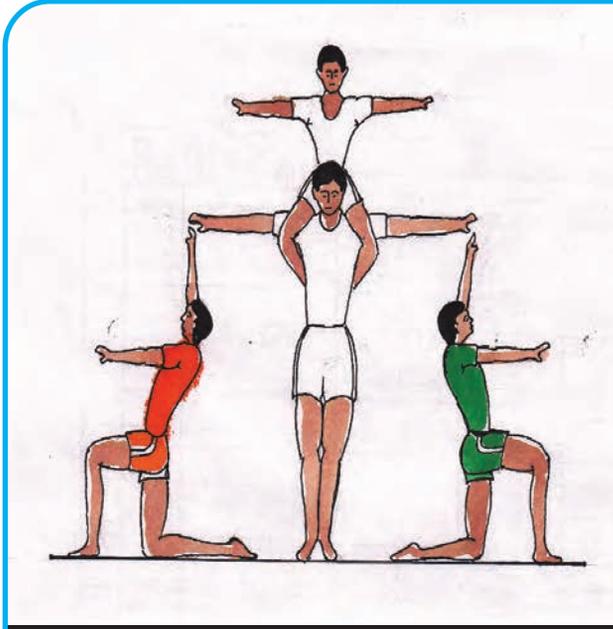
(৫) ওই অবস্থান থেকে সামনে গড়িয়ে গিয়ে নৃত্যের ভঙ্গিমায় শরীরকে সচল রেখে পিছনে ফিরতে হবে।

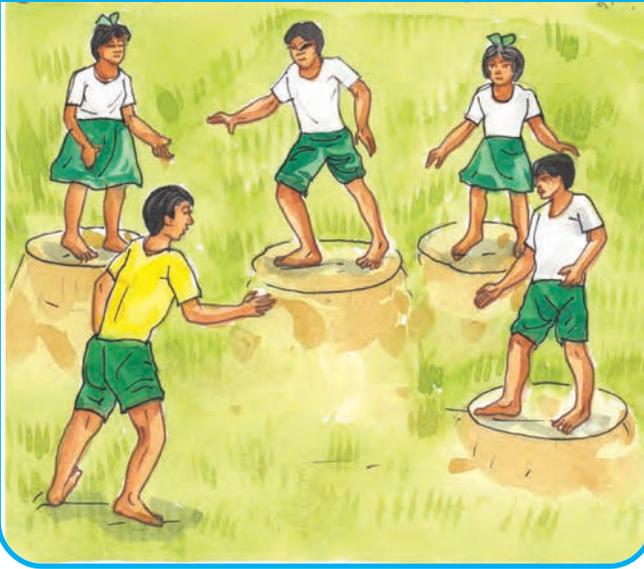
(৬) এরপর পিছন দিকে গড়িয়ে হাতের উপর দাঁড়াতে হবে। তারপর মাটিতে পা নামিয়ে বিশেষ নৃত্যের সাহায্যে ডান দিকে ঘুরতে হবে।

(৭) ওই অবস্থান থেকে পাশের কোণের দিকে প্রথমে এক-পায়ে, পরে দু-পায়ে হ্যান্ড স্প্রিং করতে হবে।

(৮) এরপর বাঁ দিকে ঘুরে ডান দিকের কোণে অর্ধচন্দ্রাকারে পরপর দুটি লিপ জাম্প করতে হবে।

(৯) ওখান থেকে নৃত্যের ভঙ্গিমায় সচল থেকে বিপরীত কোণের দিকে দৌড়ে গিয়ে রাউন্ড অফ থেকে পিছনে গুটিয়ে শূন্যে একপাক ঘুরে দাঁড়াতে হবে। এরপর বিশেষ ভঙ্গিমায় দাঁড়িয়ে সমন্বয় সমাপ্ত করতে হবে।

পিরামিড

বিনোদনমূলক খেলা

চতুর্থ শ্রেণি কার্ড - ২৯

সোনাব্যাং আর পতঙ্গের লড়াই

পদ্ধতি : সাত মিটার ব্যাসের একটি বৃত্ত আঁকতে হবে। এরপর সমস্ত শিক্ষার্থীদের সমান দুটি দলে ভাগ করতে হবে। বৃত্তের বাইরে একটি দল থাকবে, তারা হবে সোনাব্যাঙের দল আর বৃত্তের মধ্যে একটি দল থাকবে, তারা হলো পতঙ্গের দল। বৃত্তের বাইরের সোনাব্যাঙের একজন ব্যাঙের মতো চার হাত পা দিয়ে লাফিয়ে লাফিয়ে বৃত্তের ভিতরে পতঙ্গদের হাত দিয়ে ছোঁয়ার চেষ্টা করবে, আর বৃত্তের মধ্যে পতঙ্গরা কোমরে হাত দিয়ে বসে লাফিয়ে লাফিয়ে নিজেদের বাঁচাবার চেষ্টা করবে। একটি নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে সোনাব্যাঙেরা যত পতঙ্গকে স্পর্শ করতে পারবে তারা মোড় হবে এবং বৃত্তের বাইরে যাবে। এইভাবে দুটি দল নির্দিষ্ট সময় অন্তর নিজেদের মধ্যে অবস্থান বদল করে খেলবে। যে দল যত বেশি মোড় করতে পারবে তারা জয়ী হবে।

কুমির কুমির

উদ্দেশ্য: ক্ষিপ্রতা, প্রতিক্রিয়া সময়, অনুমান ও সমন্বয়নির্ভর সার্বিক শারীরিক দক্ষতার প্রয়োগ।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীদের একজন কুমিরের ভূমিকায় এবং অন্য সকলে নদীতে স্নান করতে জলে নামবে। খেলার স্থানটিকে দুটি ভাগে বিভক্ত করা হয়। অপেক্ষাকৃত উঁচু জায়গাটিকে ডাঙা এবং অপেক্ষাকৃত নীচু জায়গাটিকে জল বলে চিহ্নিত করা হয়। কুমির জলে দাঁড়িয়ে থাকবে, আর বাকি খেলোয়াড়েরা যখন ডাঙায় দাঁড়িয়ে থাকে তখন কুমির তাদের ছুঁতে পারবে না। কিন্তু জলে নামলে কুমির যাকে ছুঁয়ে দিতে পারবে সে মোড় হবে। খেলোয়াড়েরা ডাঙা থেকে জলে নেমে এসে সমস্বরে বলবে- ‘কুমির তোমার জলে নেমেছি’, এই জলে থাকা অবস্থায় কাউকে ছুঁয়ে দিতে পারলে সে কুমির হয় এবং তাদের মধ্যে অবস্থান বদল হয়।

বিপর্যয় মোকাবিলা

বজ্রপাত কী?

মেঘে মেঘে ঘর্ষণের ফলে যে বিকট শব্দ ও বিদ্যুৎ চমকায় যা বৈদ্যুতিক শক্তি, আলোক শক্তি,তাপশক্তি, শব্দশক্তিতে রূপান্তরিত হয়, তাকে বজ্র বলে। এই বজ্র যখন ভূপৃষ্ঠের দিকে ধাবিত হয়, তখন তাকে বজ্রপাত বলে।

কী করতে হবে?

১) আকাশে বজ্রগর্ভ মেঘ দেখলে নিরাপদ স্থানে আশ্রয় নিতে হবে।

২) বাজ পড়ার সময় খেলার মাঠে বা খোলা মাঠে থাকা নিরাপদ নয়।

৩) বাজ পড়ার সময় উঁচু বাড়ির ছাদে, উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন বিদ্যুৎ পরিবাহী স্তম্ভ, পাহাড়ের চূড়া এসব স্থান থেকে নিরাপদ দূরত্বে আশ্রয় নিতে হবে।

৪) বজ্রপাত নিরোধক ব্যবস্থা আছে এমন বাড়ির ভিতরে আশ্রয় নিতে হবে।

৫) বজ্রপাতের সময় নৌকার মধ্যে থাকা নিরাপদ নয়।

৬) বজ্রপাতের সম্ভাবনা দেখা দিলে বাড়ি, স্কুলের বৈদ্যুতিক সরঞ্জামের সুইচ অফ করে, প্লাগ খুলে রাখতে হবে।

৭) বজ্রপাত শুরু হলে ঘরের জানালা-দরজা বন্ধ করে ভিতরের দিকে কোনো ঘরে আশ্রয় নিতে হবে।

৮) স্কুল বা বাড়িতে বজ্রপাত নিরোধক পরিবাহীর (Earthing) ব্যবস্থা করতে হবে।

কী করবে না:

১) কোনো ধাতব বস্তুতে হাত দেবে না।

২) যতক্ষণ বজ্রপাতের শব্দ শোনা যাবে, ততক্ষণ নিরাপদ আশ্রয় ছেড়ে বাইরে বেরোবে না।

৩) খোলা আকাশের নীচে বা মাঠে থাকলে গুঁড়ি মেরে পড়ে থাকতে হবে, কিন্তু চিত হয়ে বা উপুড় হয়ে শুয়ে থাকবে না।

৪) বজ্রপাতের সময় বৈদ্যুতিক সরঞ্জামগুলোতে ও সুইচবোর্ডে হাত দেবে না।

৫) বজ্রপাতের সময় মোবাইল, ল্যান্ডফোন ব্যবহার করবে না।

বিপর্যয় মোকাবিলা

ভূমিকম্প

ভূ-অভ্যন্তরে সৃষ্টি হওয়া কম্পন যখন ভূত্বককে আলোড়িত করে তখন তাকে ভূমিকম্প বলে। অর্থাৎ ভূমিকম্পের ফলে ভূত্বক হঠাৎ কেঁপে ওঠে।

ভূমিকম্প কেন হয় :

পৃথিবীর শিলামণ্ডল বিভিন্ন প্লেটের (টেকটোনিক গাত্রের) সমন্বয়ে গঠিত। এই পাতগুলোর স্থানচ্যুতির ফলে ভূপৃষ্ঠে প্রচণ্ড কম্পনের সৃষ্টি হয়, যা ঢেউয়ের মতো পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়ে। জলে ঢিল ফেললে যেমন তরঙ্গ ওঠে ঠিক তেমনি।

কী করতে হবে :

১) ভূমিকম্পের আভাস পাওয়ামাত্রই ঘর থেকে বেরিয়ে আসতে হবে।

২) ঘর বা স্কুলের ঘর থেকে বেরোনোর সময় না পেলে মাথা ঢেকে মজবুত টেবিল, খাট, ডেস্কের নীচে আশ্রয় নিতে হবে।

৩) খোলা মাঠে ফাঁকা জায়গায় গিয়ে দাঁড়াতে হবে।

৪) হাঁটু গেড়ে বসে থাকতে হবে।

৫) বিছানায় থাকলে বালিশ, কম্বল দিয়ে নিজেকে ঢেকে নিতে হবে।

৬) বাড়ির দেয়াল, বইয়ের তাক, কাচের দরজা-জানালা, চলন্ত গাড়ি, আলমারি থেকে দূরে থাকতে হবে।

কী করবে না:

১) ভূমিকম্প চলাকালীন সিঁড়ি বা ঝুলবারান্দায় থাকবে না।

২) বহুতল বাড়ির কাছাকাছি থাকবে না।

ছাত্রছাত্রীরা শিক্ষকের সহায়তায় ভূমিকম্প বিষয়ে নিজেদের মধ্যে আলোচনা করবে ও মক ড্রিল করবে দুর্যোগ থেকে বাঁচতে শেখার শিক্ষার। ছাত্রছাত্রীরা দুর্যোগ বিষয়ে ছবি আঁকবে ও মক ড্রিল করবে শিক্ষকের সহায়তায়।

বিপর্যয় মোকাবিলা

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৩২

বন্যা

বন্যা: বন্যা হলো অস্থায়ীভাবে জলমগ্ন অবস্থা, যা জলাধারের জলবৃদ্ধি, অত্যধিক বৃষ্টি, উপকূলের জলোচ্ছ্বাস, সুনামি, বরফ গলার ফলে বা জলাধার ফেটে যাওয়ায় নদীর কূল ছাপিয়ে একটি বৃহৎ এলাকা প্লাবিত হওয়া।

কী করা উচিত?

১) শিশু, প্রতিবন্ধী, বৃদ্ধ ও মহিলাদের প্রথমে সুরক্ষিত উঁচু জায়গায় আশ্রয় নিতে হবে।

২) ব্যাটারিচালিত রেডিয়ো ব্যবহার করতে হবে।

৩) দুর্যোগবার্তা শুনলে শুকনো খাবার, শিশুর খাদ্য, জল, জ্বালানির নিরাপদ জায়গা করতে হবে। ওষুধ, টর্চ, দেশলাই, হারিকেন, মূল্যবান কাগজ প্লাস্টিকে মুড়ে নিরাপদ স্থানে রাখতে হবে।

৪) মাইক দিয়ে খবরাখবর জানাতে হবে সকলকে।

৫) পানীয় জলের নলকূপে অতিরিক্ত পাইপ সংযোগ করতে হবে, যাতে কল বন্যার জলে না ডুবে যায়।

৬) মাঝি, ডাক্তার, সমাজসেবী, স্বেচ্ছাসেবকদের সহায়তায় দুর্যোগ মোকাবিলা, উদ্ধারকারী দল ও প্রশাসনের সঙ্গে সাহায্য করতে হবে।

৭) নিরাপদ পানীয় জল আমদানি করতে হবে।

৮) ত্রাণশিবির খোলা ও তার সামগ্রিক প্রয়োজন সুনিশ্চিত করতে হবে প্রশাসনকে।

ছাত্রছাত্রীরা দুর্যোগ বিষয়ে ছবি আঁকবে ও মক ড্রিল করবে শিক্ষকের সহায়তায়।

কী করবে না:

১) গুজবে কান দেবে না ও গুজব ছড়াবে না।

২) কুয়ো ও পুকুরের জল না ফুটিয়ে খাবে না।

৩) বাসি খাবার খাবে না।

৪) বন্যায় ডোবা শাকসবজি, মাছ খাবে না।

৫) যত্রতত্র পায়খানা করবে না।

৬) দূষিত জলে স্নান করবে না।

দেশীয় খেলা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৩৩

কবাডি

দেশীয় খেলা

খেলার নিয়মাবলি :

- মাঠের মাপ— দৈর্ঘ্য ১১ মিটার ও প্রস্থ ৬ মিটার।
- সাতজন খেলোয়াড় খেলায় অংশগ্রহণ করে।
- বিপক্ষদলের প্রতি একজন খেলোয়াড়কে আউট করবার জন্য ১ পয়েন্ট পাওয়া যায়।
- যে দল লোনা পায় সেই দল অতিরিক্ত ২ পয়েন্ট পায়।
- আক্রমণকারী যখন সম্পূর্ণভাবে বোনাস লাইন অতিক্রম করে তখন তার দল একটি বোনাস পয়েন্ট পায়।
- খেলার শেষে যে দল সর্বাধিক পয়েন্ট অর্জন করে সেই দল বিজয়ী বলে ঘোষিত হয়।
- বিপক্ষদলের ঘর স্পর্শ করবার আগেই আক্রমণকারীকে অবশ্যই কবাডি কবাডি ধ্বনি উচ্চারণ করে দম শুরু করতে হয়।

আক্রমণাত্মক কলাকৌশল

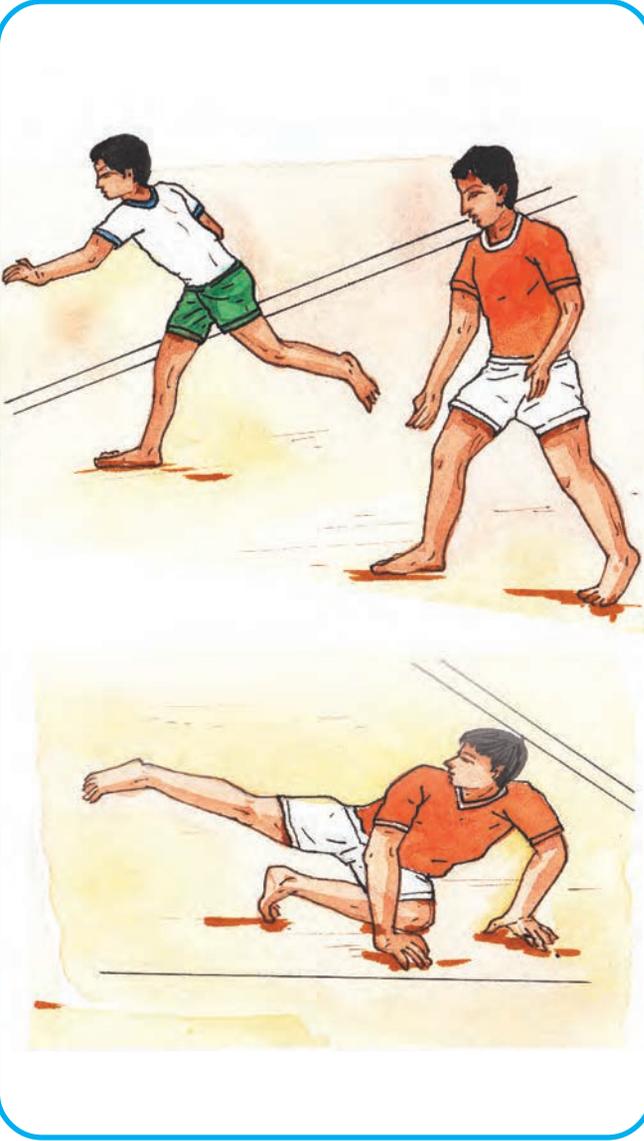
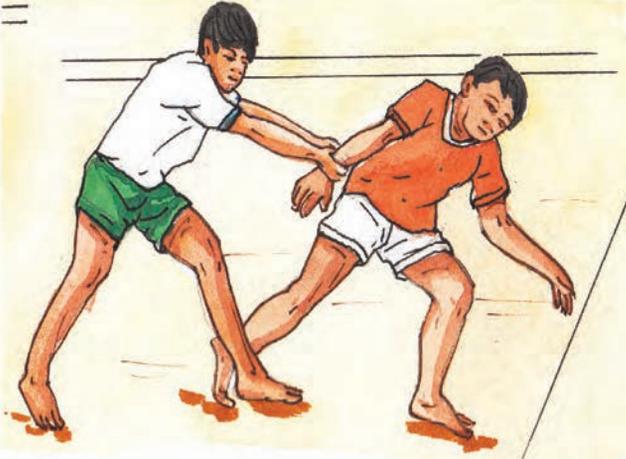
ক) **হাত দিয়ে (আউট) করা :** বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে হাত দিয়ে ছোঁয়ার সময় মনে রাখতে হবে যে, যে পা সামনে থাকবে সেই হাত আগে বাড়িয়ে মোড় করতে হবে। দু-পায়ের হাঁটু সামান্য সামনের দিকে ভেঙে দেহ সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে বিদ্যুৎগতিতে হাত ঘুরিয়ে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়ের শরীরের উপরের অংশ স্পর্শ করতে হবে।

খ) **পা দিয়ে মারা :** বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়দের আউট করবার ক্ষেত্রে পা একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। দু-পাশে বিভিন্নভাবে ব্যবহার করে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে আউট করা যেতে পারে।

গ) **পা ছুড়ে মারা :** যখন আক্রমণকারীর পিছনে প্রতিরক্ষাকারী দলের খেলোয়াড়েরা থাকে তখন ঘোড়ার মতো পিছনে তড়িৎগতিতে পা ছুড়ে দিয়ে বিপক্ষ দলের খেলোয়াড়কে বিস্মিত করে দিয়ে এইভাবে মোড় করা হয়।

দেশীয় খেলা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৩৪

রক্ষণাত্মক কলাকৌশল

ক) **পায়ের গোছ ধরা :** আক্রমণকারী যখন রক্ষণকারীকে পা দিয়ে মারার চেষ্টা করে তখন রক্ষণকারী চোখের নিমেষে দু-হাতে আক্রমণকারীর পায়ের গোছ ধরে ফেলে পা উপর দিকে তুলে দেয়। এর ফলে আক্রমণকারী ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে মাটিতে পড়ে যায়।

খ) **কবজি ধরা :** যখন আক্রমণকারী রক্ষণকারীদের হাত দিয়ে ছোঁয়ার চেষ্টা করে তখনই আক্রমণকারীর অসতর্কতার সুযোগ নিয়ে রক্ষণকারী আক্রমণকারীর হাতের কবজি ছোঁ মেরে শক্ত করে ধরে নিজের দিকে টেনে নেবে। এই কৌশল তখন প্রয়োগ করা হয় যখন আক্রমণকারী বিপক্ষ দলের কোর্টের যথেষ্ট ভিতরে ঢুকে থাকে।

গ) **কোমর ধরা :** আক্রমণকারী যখন প্রতিপক্ষের দিকে পিছন ঘুরে পা দিয়ে আউট করবার চেষ্টা করে, তখন রক্ষণকারী খেলোয়াড়েরা দু-হাতে আক্রমণকারীর কোমর জড়িয়ে ধরে মাটিতে বসে পড়ে আক্রমণকারীকে আউট করবার জন্য । আবার কোমর ধরে সবাই মিলে উঁচু করে শূন্যে তুলে ফেলাও হয়।

ঘ) **শিকল পদ্ধতিতে খেলা :** যখন একটি দলে সাতজন খেলোয়াড় থাকে তখন সাধারণত একক শিকলে বা জোড়া শিকলে খেলা যেতে পারে। সাতজনের ক্ষেত্রে ২ - ৩ - ২ পদ্ধতিতে শিখলে খেলা সবথেকে কার্যকরী ও বিজ্ঞানভিত্তিক।

যোগাসন

তালাসন

এই আসনে আমাদের শরীর তালগাছের মতো আকৃতি ধারণ করে বলে এই আসনকে তালাসন বলা হয়।

অভ্যাসের পদ্ধতি

প্রারম্ভিক অবস্থা : শরীরের পাশে হাত রেখে পা জোড়া অবস্থায় সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে। চোখের দৃষ্টি সামনের দিকে থাকবে।

(১) হাত দুটোকে সোজা অবস্থায় কাঁধের সমান উচ্চতায় তুলতে হবে। দুটি হাতের চেটো মুখোমুখি থাকবে।

(২) হাত দুটোকে সোজা অবস্থায় ধরে রাখার পর আসনটি ছাড়ার সময় প্রথমে গোড়ালি মাটিতে রাখতে হবে। পরে হাত দুটোকে শরীরের পাশে নিয়ে আসতে হবে।

সময়কাল : মনে মনে দশ গোনা পর্যন্ত অভ্যাস করার পরে ক্রমশ ধীরে ধীরে তিরিশ পর্যন্ত গোনা বাড়াতে হবে। এইভাবে দু-তিনবার অভ্যাস করা যেতে পারে।

নিষেধ : যাদের গোড়ালিতে ব্যথা বা পায়ের পাতাতে ব্যথা আছে তাদের এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

উপকারিতা : (১) এই আসন উচ্চতা বাড়াতে সাহায্য করে। (২) পায়ের পেশিকে সবল করে তোলে। (৩) মেরুদণ্ডের ব্যথা দূর করে।

যোগাসন

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৩৬

অর্ধকূর্মাসন

অভ্যাসের পদ্ধতি

প্রারম্ভিক অবস্থা : দুটো পা সামনের দিকে মেলে বসতে হবে।

(১) হাঁটু গেড়ে পায়ের পাতার উপর দুটো গোড়ালির মাঝে বজ্রাসনে বসতে হবে।

(২) এরপর হাত দুটোকে সোজা করে উপরে তুলে নমস্কারের ভঙ্গিতে জোড়া করতে হবে।

(৩) দুটো হাত দু-পাশের কানের সঙ্গে লেগে থাকবে।

(৪) এরপর কোমরের কাছ থেকে ভেঙে সামনে ঝুঁকে প্রণাম করতে হবে।

(৫) কপাল মাটিতে ঠেকে থাকবে।

(৬) পেট ও বুক ঊরুর সঙ্গে লেগে থাকবে।

(৭) এই অবস্থায় লক্ষ রাখতে হবে নিতম্ব যেন গোড়ালিতে লেগে থাকে।

(৮) কিছুক্ষণ স্বাভাবিক অবস্থায় আসনটি ধরে রাখার পর আস্তে আস্তে প্রারম্ভিক অবস্থায় ফিরে আসতে হবে।

সময়কাল : এই অবস্থায় মনে মনে দশ পর্যন্ত গুনতে হবে, ধীরে ধীরে তিরিশ পর্যন্ত গোনা বাড়াতে হবে।

নিষেধ : যাদের মেরুদণ্ডের ব্যথা, চোখের হাই পাওয়ার তাদের যোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ ছাড়া এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

উপকারিতা :

১. পেটের রোগ— কোষ্ঠকাঠিন্য, আমাশয়, ক্ষুধামান্দ্য দূর করে।

২. হাঁপানি রোগে যারা ভোগে তাদের পক্ষে এটি একটি উপকারী আসন।

৩. হাঁটু ও মেরুদণ্ডের অস্থিসন্ধির নমনীয়তা বাড়াতে সহায়তা করে।

যোগাসন

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৩৭

অর্ধশলভাসন

সংস্কৃতে 'শলভ' কথার অর্থ হলো পঙ্গপাল। এই আসন অভ্যাসের সময় দেহভঙ্গিমা কিছুটা পঙ্গপালের মতো হয় বলে, এই আসনকে অর্ধশলভাসন বলে।

অভ্যাসের পদ্ধতি

প্রারম্ভিক অবস্থা : থুতনি মাটিতে লাগিয়ে উপুড় হয়ে শুতে হবে। পা জোড়া অবস্থায় সোজা থাকবে। হাত শরীরের পাশে থাকবে। হাতের চেটো উপরের দিকে থাকবে।

(১) প্রথমে ডান পায়ের হাঁটুকে সোজা রেখে যতটা সম্ভব পা-টিকে মাটি ছেড়ে উপরের দিকে তুলতে হবে। পা সর্বোচ্চ উচ্চতায় পৌঁছোনোর পর ওই অবস্থাটাকে কিছু সময় ধরে রাখতে হবে। (২) আস্তে আস্তে উপরে তোলা পা মাটিতে রাখতে হবে। (৩) এইভাবে বাঁ পা-টিকে মাটি ছেড়ে উপরে তুলতে হবে এবং অন্তিম অবস্থায় কিছু সময় ধরে রাখতে হবে। (৪) আস্তে আস্তে পূর্ব অবস্থায় পা ফিরিয়ে আনতে হবে।

সময়কাল : আসনের অন্তিম অবস্থায় মনে মনে দশ পর্যন্ত গুনতে হবে। ক্রমশ সময়সীমা বাড়িয়ে তিরিশ পর্যন্ত গুনতে হবে।

নিষেধ : কোমর ও মেরুদণ্ডের ব্যথায় যারা ভুগছে তাদের এই আসন অভ্যাস করা উচিত নয়।

উপকারিতা : (১) এই আসন অভ্যাসের ফলে কোমরের পেশিগুলোর শক্তি বৃদ্ধি পায়। (২) পায়ের ও পেটের পেশিসমূহকে সবল করে। (৩) পেটের মধ্যস্থিত অঙ্গগুলোকে সুস্থ রাখে।

যোগাসন

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৩৮

পদহস্তাসন

প্রথম পদ্ধতি :

১. দু-পা জোড়া করে দাঁড়াতে হয়।

২. এরপর দু-হাত উপর দিকে তুলে কানের পাশে ঠেকিয়ে রাখতে হয়।

৩. আস্তে আস্তে সামনের দিকে ঝুঁকে দু-হাতের তালু পায়ের আঙুলের সামনে মাটিতে রাখতে হয় এমনভাবে যাতে পায়ের বুড়ো আঙুল ছুঁয়ে থাকে।

৪. কপাল দু-হাঁটুর মাঝখানে ঠেকিয়ে রাখতে হয়।

৫. হাঁটু সোজা রাখতে হয়।

দ্বিতীয় পদ্ধতি :

১. প্রথম পদ্ধতির মতো সামনে ঝুঁকে দু-হাত দিয়ে পায়ের পিছনের গোড়ালির উপরটা ধরতে হয়, এবং পেট, বুক উরুর সঙ্গে লাগাতে হয়।

২. কপাল পায়ে ঠেকাতে হয়।

৩. হাঁটু সোজা রাখতে হয়।

উপকারিতা :

ডায়াবেটিস, ক্ষুধামান্দ্য, পেটের অসুখ, অজীর্ণ, সায়েটিকা, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, কোলাইটিস, পেটে মেদ, দৃষ্টিশক্তির ক্ষীণতা, লম্বা হওয়ার প্রয়োজনে ও সাইনুসাইটিস ইত্যাদিতে এই আসনটি ভীষণ উপকারী।

অর্ধচন্দ্রাসন

প্রথম পদ্ধতি :

১. দু-পা জোড়া করে দাঁড়াতে হয়।

২. এরপর দু-হাত মাথার ওপর তুলে এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে অপর হাতের বুড়ো আঙুল জড়িয়ে ধরতে হয়।

৩. এবার আস্তে আস্তে পিছনে শরীরটাকে যতটা সম্ভব বেঁকাতে হয়।

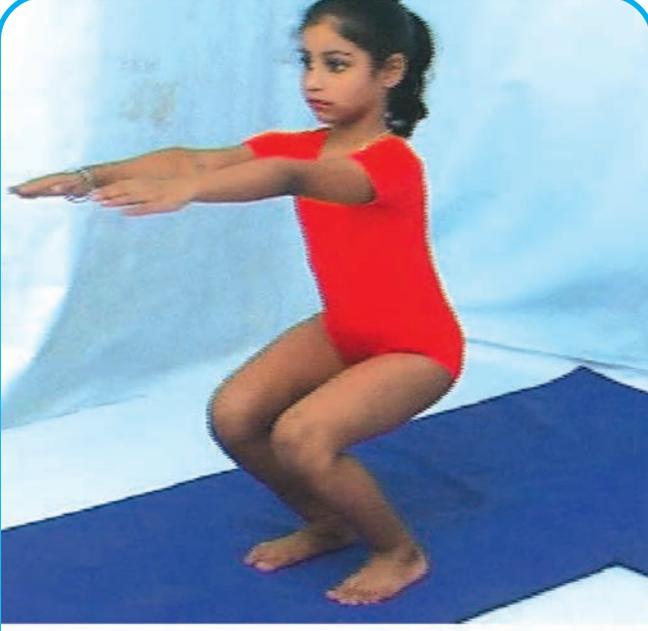
৪. লক্ষ রাখতে হয় দু-পা যেন সোজা থাকে।

উপকারিতা :

এই আসন করার ফলে কাঁধ ও কোমরের বাতের যন্ত্রণার উপশম হয়। পেট ও কোমরের চর্বি কমতে সাহায্য করে। উপকার হয় কোষ্ঠকাঠিন্যের রোগীদের। বুকের খাঁচার গঠনেও এই আসন ভীষণ উপকারী। কোমরের ব্যথা ও পেশির দুর্বলতা রোধ করতে এই আসনটি ভীষণভাবে সাহায্য করে।

যোগাসন

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৩৯

উৎকটাসন

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক। যেমন আমরা শ্বাস নেওয়া-ছাড়া করে থাকি তেমনভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে হয়।

প্রথম পদ্ধতি :

১. প্রথমে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হয়।
২. তারপর দু-হাত কাঁধ বরাবর তুলতে হয় যেন মাটির সঙ্গে সমান্তরাল থাকে।
৩. আস্তে আস্তে চেয়ারে বসার ভঙ্গিতে অর্ধেক বসতে হয়।
৪. মেরুদণ্ড যতটা সম্ভব সোজা রাখতে হয়।
৫. বুক যেন সামনের দিকে বেশি ঝুঁকে না যায়।

উপকারিতা :

হাঁটুর ব্যথা, ঊরুর পেশির ব্যথা, পায়ের কবজির ব্যথায় এই আসনটি খুব উপকারী। এই আসনটি হাত ও পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে। বাচ্চাদের গ্রোথ পেন, অল্প হাঁটতে গেলে ব্যথায় এই আসনটি বিশেষ উপকারী। এছাড়া বাচ্চাদের পেশি মজবুত রাখতে সাহায্য করে।

মণ্ডুকাসন

শ্বাসক্রিয়া : শ্বাসক্রিয়া স্বাভাবিক। মানুষ যেভাবে প্রতিনিয়ত শ্বাস নেয় এবং শ্বাস ছাড়ে তেমনভাবেই শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে হয়। কখনও শ্বাসক্রিয়া বন্ধ হবে না।

প্রথম পদ্ধতি :

১. প্রথমেই বজ্রাসনে বসতে হয়।
২. হাঁটু দুটো যতটা সম্ভব ফাঁক করতে হয়।
৩. এবার গোড়ালি ও পায়ের পাতা দুটো ফাঁক করে নিতম্ব দু-পাশে রেখে মাটিতে বসতে হয়।
৪. দু-পায়ের বুড়ো আঙুল পরস্পর পরস্পরকে স্পর্শ করবে।
৫. দুটো হাত দু-হাঁটুর উপর সোজা করে রাখতে হয়।
৬. শিরদাঁড়া সোজা থাকবে।

উপকারিতা :

পায়ের মাংসপেশির ব্যথা, হাঁটুর ব্যথা হতে দেয় না। পায়ের পেশির দুর্বলতা দূর করে। গোড়ালির সচলতা বৃদ্ধি করে। পায়ের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি করে। ফলে পায়ের পেশি মজবুত হয়। বজ্রাসনের মতো পেট টানটান থাকে বলে শ্বাসক্রিয়াও ভালো হয়।

সৌন্দর্যমূলক ব্যায়াম

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৪০

প্রথম ব্যায়াম

(সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে)

১) লাফিয়ে পা দুটো অল্প ফাঁক করে এবং হাত দুটো কনুই থেকে ভাঁজ করে বুকের কাছে এনে দাঁড়াতে হবে। হাতের তালু নীচের দিকে থাকবে এবং দু-হাতের মাঝের আঙুল পরস্পরকে ছুঁয়ে থাকবে।

২) ওই অবস্থান থেকে হাঁটু ভাঁজ করে অর্ধেক বসতে হবে।

৩) এরপর আস্তে আস্তে ১নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

৪) লাফিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম

(সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে)

১) লাফিয়ে পা দুটো অল্প ফাঁক করে দু-হাত কোমরে রেখে দাঁড়াতে হবে।

২) কোমর থেকে শরীরের উপরের অংশ ডান দিকে ঝোঁকাতে হবে।

৩) আবার ১নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

৪) এরপর লাফিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে। (এইভাবে ৫,৬,৭,৮ নির্দেশে বাঁদিকে অভ্যাস করতে হবে)

তৃতীয় ব্যায়াম

(সাবধান অবস্থানে দাঁড়াতে হবে)

১) ডান পা সামনের দিকে মাটিতে রেখে দু-হাত সামনে কাঁধ পর্যন্ত আনতে হবে। তালু নীচের দিকে থাকবে।

২) দু-হাত সোজা করে মাথার উপর তুলে ধরতে হবে। হাতের তালু সামনের দিকে রাখতে হবে।

৩) ওই অবস্থান থেকে আস্তে আস্তে আবার ১নং অবস্থানে ফিরে আসতে হবে।

৪) এরপর হাত নামিয়ে সাবধান অবস্থানে আসতে হবে। (এইভাবে ৫,৬,৭,৮ নির্দেশে বিপরীত পায়ে অভ্যাস করতে হবে)

দেশীয় লোকক্রীড়া

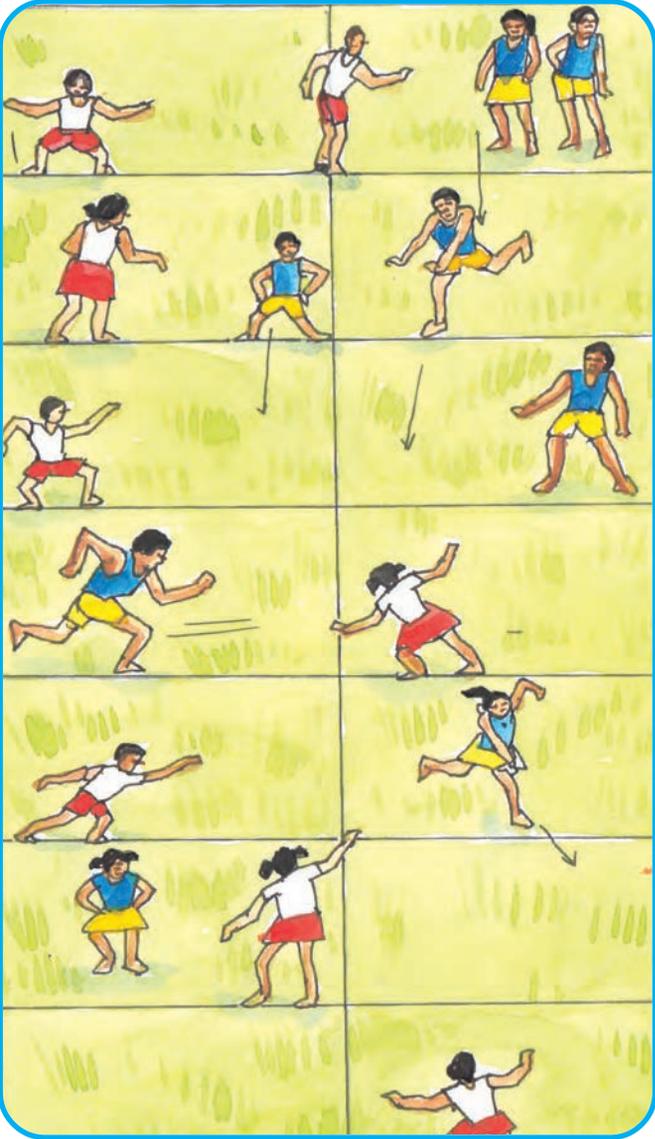
চতুর্থ শ্রেণি কার্ড - ৪১

দাঁড়িয়াবান্ধা

উদ্দেশ্য: গতিবৃদ্ধি, প্রতিবর্ত ক্রিয়া, প্রতিক্রিয়ার সময়।

খেলার পদ্ধতি: প্রতি দলে ৮ জন করে খেলোয়াড় থাকবে। একটি আয়তক্ষেত্রকে লম্বালম্বি দুটি ভাগে বিভক্ত করবার পর ওই আয়তক্ষেত্রটিকে আড়াআড়িভাবে সরলরেখা দ্বারা সাতটি ভাগে বিভক্ত করতে হবে। লম্বালম্বিভাবে বিভক্ত সরলরেখায় একজন রক্ষক বা ডিফেন্ডার দাঁড়াবে, আর আড়াআড়িভাবে বিভক্ত সাতটি সরলরেখায় সাতজন রক্ষক দাঁড়াবে। এই খেলায় অন্য দলের সকল খেলোয়াড় একটি ঘরে সমবেত হবে। ওই ঘরে সমবেত সকল দৌড়বাজ খেলোয়াড়েরা দাগে দাঁড়ানো রক্ষণকারী খেলোয়াড়দের ছোঁয়া বাঁচিয়ে এক ঘর থেকে অন্য ঘরে যেতে চেষ্টা করতে হবে এবং রক্ষণকারী পাহারাদারেরা দাগে দাঁড়িয়ে তাদের ছুঁতে চেষ্টা করবে। রক্ষণকারীরা নিজেদের গ্যালারিতে দৌড়াদৌড়ি করতে পারবে, সেইসঙ্গে পরবর্তী গ্যালারিতে দাঁড়ানো রক্ষক পর্যন্ত কেন্দ্রীর গ্যালারি দিয়েও দৌড়াদৌড়ি করতে পারবে। যে ঘর থেকে খেলা শুরু হবে তার পাশের ঘরটির নাম নুনঘর। দৌড়বাজ খেলোয়াড়দের লক্ষ্য হলো যে ঘর থেকে খেলা শুরু করেছিল সমস্ত ঘর পরিক্রমা করে সেই ঘরে পৌঁছোনো। দৌড়বাজ খেলোয়াড়দের যে-কোনো একজন নুনঘর থেকে নুন নিয়ে সমস্ত ঘর পরিক্রমণ করে যে ঘর থেকে খেলা শুরু করেছিল যদি সেই ঘরে পৌঁছোতে পারে তাহলে গোটা দলটির জয় হয়। একে ‘গাদি’ খেলাও বলে। আর রক্ষণকারী পাহারাদারেরা যদি বিপক্ষ দলের দৌড়বাজদের একজনকেও ছুঁয়ে দিতে পারে তবে গোটা দলটিই মোড় হয়ে যায়। তখন রক্ষণকারী ও দৌড়বাজরা নিজেদের মধ্যে অবস্থান বদল করবে।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান

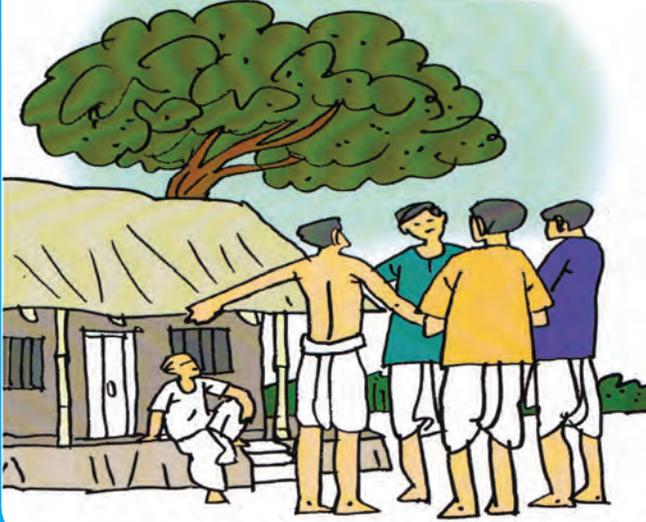
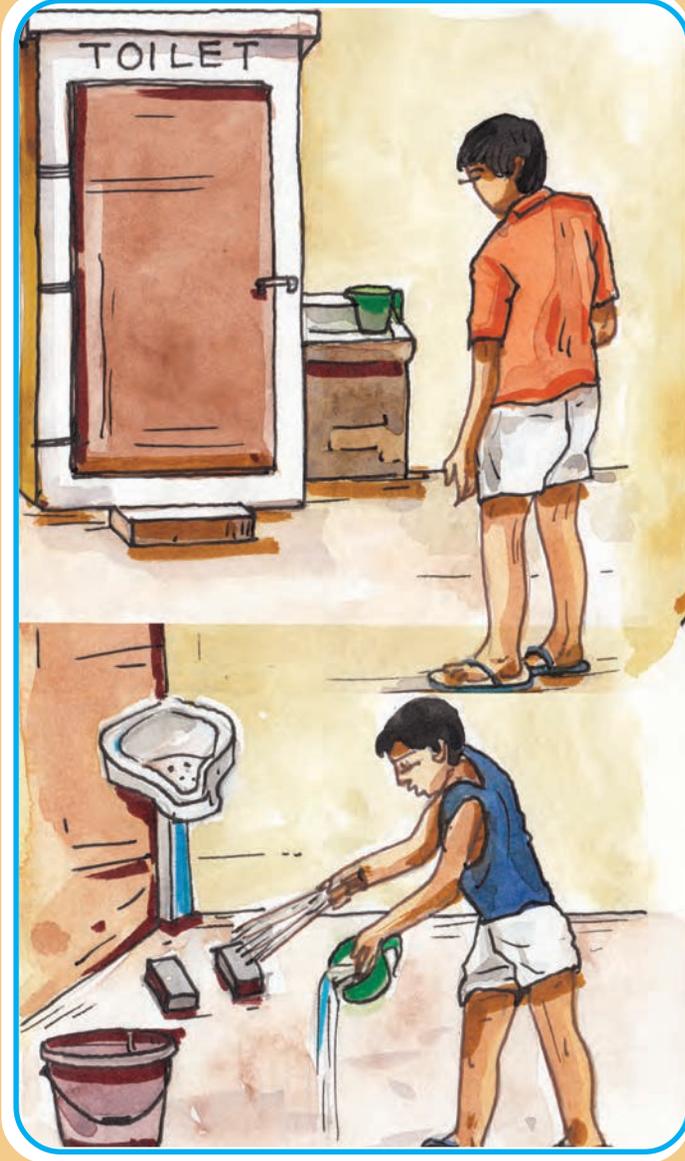
চতুর্থ শ্রেণি　　কার্ড - ৪২

আমাদের পাড়া

উদ্দেশ্য: নাগরিক সচেতনতা বৃদ্ধি করা, শিক্ষার্থীদের জীবনযাত্রার মানোন্নয়নের জন্য কয়েকটি আচরণবিধি চালু করা।

কার্যকলাপ: শিক্ষার্থীরা যেখানে বাস করে তার পরিবেশ যথেষ্ট বৈচিত্র্যপূর্ণ। অনেক পাড়াতেই ভিন্ন ভিন্ন পরিবেশে বসতবাড়ির ঘনত্বও এক-একরকম, কোথাও ঘরটা পরিষ্কার, রাস্তাঘাট অস্বাস্থ্যকর, কোথাও বাড়িঘরও অস্বাস্থ্যকর, আবার এর উলটোটাও আছে। শিক্ষার্থীরা ছোটো ছোটো দলে ভাগ হয়ে গিয়ে নিজেরা নিজেদের বাড়ির পরিবেশ ও পরিচ্ছন্নতা নিয়ে আলোচনা করবে। আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে স্বাস্থ্যকর দিক ও অস্বাস্থ্যকর ছবি দুটোই তুলে ধরতে হবে। এরপর শিক্ষার্থীরা নিজেরাই ঠিক করবে এই অস্বাস্থ্যকর পরিস্থিতির অবসানে কী কী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে এবং এই কাজে নিজে কী করতে পারে তা সে করে দেখাবে। আর স্কুলেও এরকম কোথাও অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ থাকলে সেখানেও তাকে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে হবে। স্কুল ও পাড়ার উন্নয়নে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপগুলোর মাধ্যমে জনমত গড়ে তোলার চেষ্টা করবে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলোতে নজর দিতে হবে:

* আবর্জনা নির্দিষ্ট জায়গাতে ফেলতে হবে।
* প্লাস্টিকের ক্যারিব্যাগ ব্যবহার সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।
* অসুস্থ, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা, পরীক্ষার্থীদের কাছাকাছি গানবাজনা না করা।
* অতি প্রয়োজন ছাড়া মাইক বাজানোর অভ্যাস বন্ধ করা উচিত।
* প্রকাশ্য স্থানে ধূমপান নিষিদ্ধ।
* বৃক্ষরোপণ, ফুলবাগান, সবজিবাগান ইত্যাদি তৈরি করা।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান

পরিষ্কার শৌচাগার

উদ্দেশ্য: রোগ প্রতিরোধ ও জীবনযাত্রার মানোন্নয়ন।

স্বাস্থ্যবিধান হলো মানুষের মল ও মূত্রের নিরাপদ নিষ্কাশন ও সামগ্রিক ব্যবস্থাপনা। এক গ্রাম মলে এক কোটি ভাইরাস, দশ লক্ষ ব্যাকটেরিয়া , এক হাজার প্যারাসাইট ডিম থাকতে পারে। মানুষের মলই অধিকাংশ রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুর উৎস। এমনকি পোলিও রোগের জীবাণুও আক্রান্ত শিশুর মলের মাধ্যমে বাইরে ছড়িয়ে পড়ে, অন্যান্য শিশুদের জীবন বিপন্ন করে দিতে পারে।

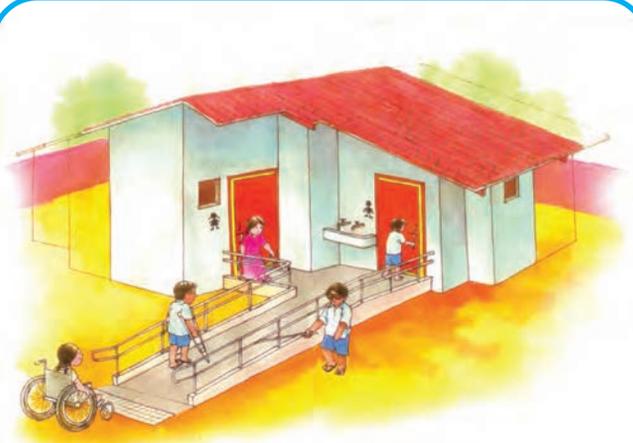
শৌচাগারের ব্যবহারবিধি :

* হাওয়াই চপ্পল পরে শৌচাগারে যেতে হবে।
* পায়খানায় বসবার আগে প্যানটি জলে ভিজিয়ে নিতে হবে।
* ব্যবহারের পর প্যানে পর্যাপ্ত জল ঢালতে হবে। দেখতে হবে যেন মল প্যানে না লেগে থাকে বা না ভেসে থাকে।
* সাধারণত ১-২ লিটার জল প্যানে ঢালতে হবে।
* ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। আঙুলের নখ যাতে সঠিকভাবে কাটা থাকে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।
* প্রতিদিন প্রস্রাবাগার, চাতাল, পাদানি ও প্যান পরিষ্কার করতে হবে।
* শৌচাগার ব্যবহারের সময় ও পরে সঠিকভাবে দরজা খোলা ও বন্ধ করা যায় যাতে তা সুনিশ্চিত করতে হবে।
* স্কুল ছুটির সময় গেটে তালা দেওয়ার আগে সুনিশ্চিত হতে হবে যে শৌচাগারে কোনো কিছু নেই।

শিক্ষক/শিক্ষিকাদের ভূমিকা :

* সঠিক স্বাস্থ্যবিধি ব্যবহার সম্পর্কে পড়ুয়া থেকে পড়ুয়া, পড়ুয়া থেকে অভিভাবক ও শিক্ষক থেকে সমাজে আলোচনা সম্প্রসারিত করতে হবে।
* যেসব পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার নেই তাদের অভিভাবকদের এবিষয়ে সচেতন করে স্থানীয় প্রশাসনের সহায়তায় সেই সমস্যা সমাধানের সফল পদক্ষেপ গ্রহণে সচেষ্ট হতে হবে।
* প্রয়োজনে পড়ুয়া, অভিভাবক ও শিক্ষক-শিক্ষিকারা একটি দল তৈরি করে বাড়ি বাড়ি গিয়ে স্বাস্থ্য ও স্বাস্থ্যবিধান সম্পর্কে আলোচনা ও সচেতনতা অভিযান করবেন।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৪৪

সামাজিক সুবিধা

* মহিলা ও বালিকাদের সম্মান রক্ষা করা।
* বয়স্ক ও শিশুদের সুবিধা হয়।
* গ্রামের মর্যাদা বাড়ে।

স্বাস্থ্যগত সুবিধা

* জল ও স্বাস্থ্যবিধানজনিত বিভিন্ন রোগের তীব্রতাসহ শিশুমৃত্যুর হার কমে।
* পোলিও ও কৃমির থেকে শিশুরা রক্ষা পায়।
* শিশুদের পুষ্টি উন্নততর ও দ্রুত হয়।

অর্থনৈতিক সুবিধা

* রোগ-অসুখের খরচ কমে।
* নীরোগ সুস্থ শরীর অধিক কাজ আর অধিক উপার্জনের সহায়ক হয়।
* স্বাস্থ্যবিধানের জন্য এক টাকা বিনিয়োগ করে চিকিৎসার খরচ চারগুণ কমানো সম্ভব হয়েছে।

শিক্ষাগত সুবিধা

* বিদ্যালয়ে মেয়েদের পৃথক শৌচাগার তাদের ভরতি ও উপস্থিতিতে উৎসাহ দেয়।
* জলবাহিত ও সংক্রামক রোগ কম হয়।
* পড়ুয়া নীরোগ ও সুস্থ থাকার ফলে লেখা পড়ায়ও দক্ষতা বাড়ে।

পরিবেশগত সুবিধা

* পরিবেশ পরিচ্ছন্ন থাকে।
* বায়ুদূষণ থেকে পরিবেশকে রক্ষা করে।
* মাটিদূষণ কমায়।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৪৫

ময়লাঘর খেলা

উদ্দেশ্য: পরিচ্ছন্নতা

শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের বলবেন, চলো আমরা ময়লাঘর খেলি। শ্রেণিকক্ষের একটি কোণে চতুষ্কোণ করে ময়লাঘর বানাতে হবে। সেখানে শিক্ষক /শিক্ষিকা শুকনো পাতা, কাগজ ও খড়কুটো এনে ফেলবেন এবং শিক্ষার্থীদের বলবেন শ্রেণিকক্ষ থেকে ধুলোবালি ঝাট দিয়ে এনে ময়লাঘরে ফেলতে। কেউ কাগজ, কেউ ছোটো ছোটো কাঠি যা পাওয়া যাবে তাই এনে ফেলবে। এবার ময়লাঘর তৈরি হলো।

এরপর শিক্ষক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের বলবেন চলো ময়লাঘর সাফ করি। সবাই মিলে পাতা-কাঠি-ধুলাময়, একটি নির্দিষ্ট জায়গায় ফেলে শ্রেণিকক্ষ পরিষ্কার করে দেবে। এরপর শিক্ষিক/শিক্ষিকা শিক্ষার্থীদের প্রশ্ন করবেন, কোন ঘর ভালো, ময়লা ঘর নাকি পরিষ্কার ঘর। কেন পরিষ্কার ঘর ভালো? কী করে ঘর পরিষ্কার রাখা যায় শিক্ষার্থীদের সঙ্গে শিক্ষক/শিক্ষিকা সে বিষয়ে আলোচনা করবেন।

শ্রেণিকক্ষ একটু অপরিষ্কার হলেই এই ধরনের খেলা খেলতে হবে। ভারতের গ্রামাঞ্চলে শ্বাসনালীর অসুখে ও ফুসফুসের অসুখে ভোগা মানুষের হার ১৫.৭ শতাংশ। এর একটা বড়ো কারণ ঘরের ভিজে ভিজে ভাব ও ধুলোবালি। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কাজ তাই প্রত্যেকে নিজের ঘর থেকেই শুরু করবে। এর প্রভাব শিক্ষার্থীদের সারাজীবনের উপরে পড়বে।

শিক্ষার্থীদের করণীয় কাজ :

- ঘরে কোনো নোংরা না ফেলা।
- ঘরের ভেতরে জল না ফেলা।
- কাগজের টুকরো, প্লাস্টিকের টুকরো, লজেন্সের খোলা নির্দিষ্ট জায়াগায় ফেলা।
- ঘরে নিজে থুতু না ফেলা ও অন্যকেও নিষেধ করা।
- নিজের ঘর নিজে পরিষ্কার করা।
- ডাস্টবিনে ময়লা ফেলার অভ্যাস গড়ে তোলা।
- শ্রেণিকক্ষে অবশ্যই ময়লা ফেলার পাত্র রাখতে হবে।
- ময়লা হাতে লাগলে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধান

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৪৬

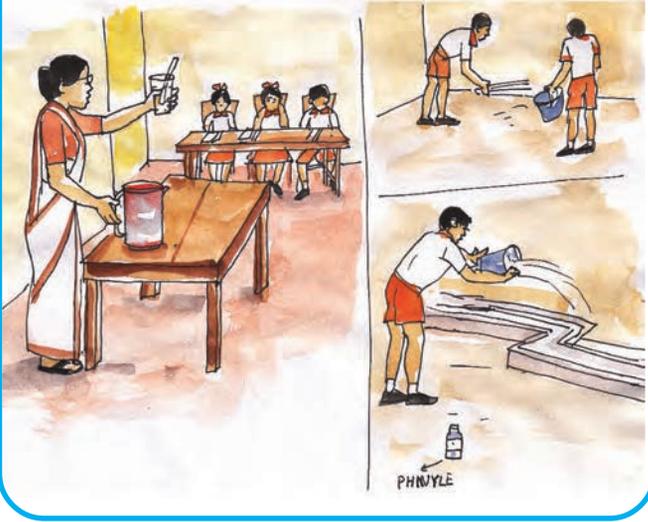
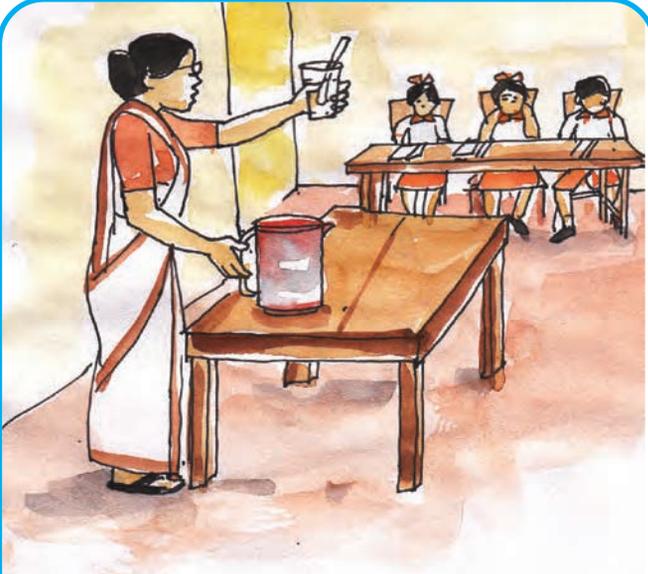
ছিঃ ছিঃ এত্তা জঞ্জাল

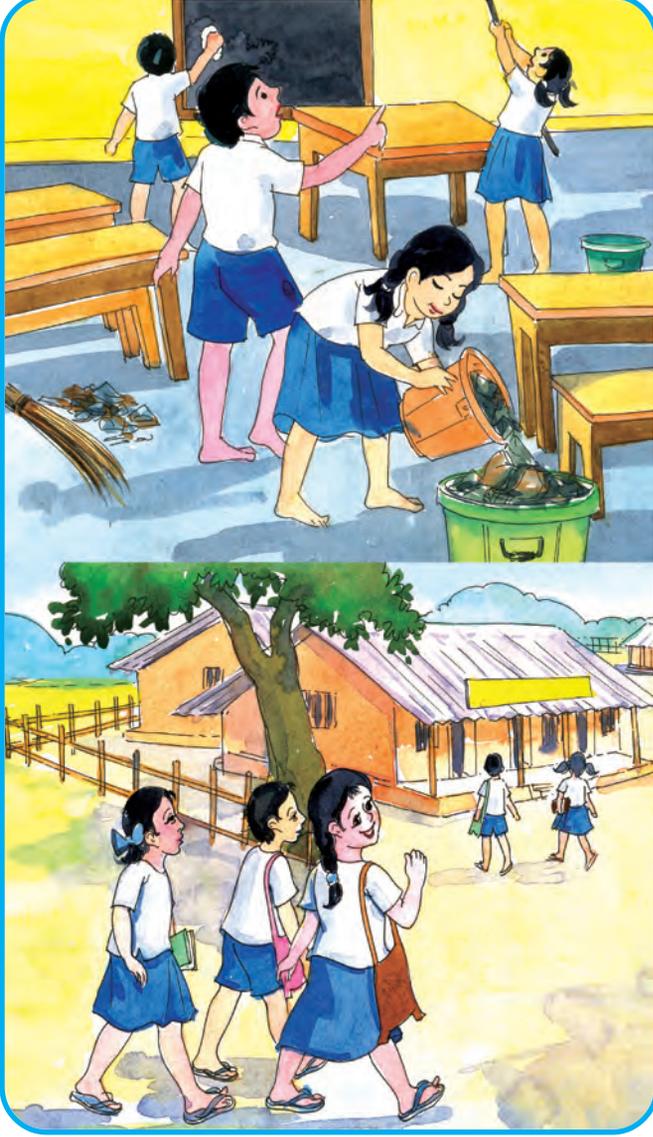
উদ্দেশ্য: নির্মল বিদ্যালয়।

পদ্ধতি: শিক্ষক/শিক্ষিকা প্রথমে একটি পরিষ্কার জগ থেকে বিশুদ্ধ জল একটা গ্লাসে ঢেলে কে কে খাবে জিজ্ঞাসা করতেই সকলে হাত তুলে খাবার ইচ্ছা প্রকাশ করল। এর পর শিক্ষক ঘরের মধ্যে থেকে একটি আইসক্রিমের কাঠি/একটি খড়ের টুকরো শিক্ষার্থীদের সকলের সামনেই গ্লাসের জলে ডুবিয়ে তুলে নেবার পর সকলকে জিজ্ঞাসা করবেন তোমরা এসে এই জলটা এখান থেকে খেয়ে যাও। স্বাভাবিকভাবেই জলের মধ্যে কিছু নোংরা কাঠ বা খড়ের টুকরোর মাধ্যমে মিশেছে, তাই এই জল কোনো ছাত্রছাত্রী খাবে না।

এরপর শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করতে হবে, মাছির ছটি পা ও ডানা আছে। তাহলে বলোতো মাছি না কাঠ বা খড়ের টুকরো কোনটা বেশি আমাদের পানীয় জল ও খাবারকে নোংরা করে থাকে? উত্তর অবশ্যই মাছি। আমরা যে সব নোংরা যেখানে-সেখানে ছুঁড়ে ফেলছি সেই নোংরা জীবাণু মাছির গায়ের মাধ্যমে আমাদের খাবারের সঙ্গে আমাদের মুখে ফিরে আসবে কি?

চলোতো আমরা স্কুলের চারপাশ, মিড-ডে মিল রান্নার ঘর, কলতলা, শৌচাগার প্রভৃতি স্থান ঘুরে দেখি ও খাতায় লিখি কোথায় কোথায় আবর্জনা আছে। এই আবর্জনা আমাদের কী কী ক্ষতি করে?

এরপর শিক্ষার্থীদের জিজ্ঞাসা করতে হবে স্কুল, বাড়ি ও পাড়া আবর্জনামুক্ত করতে আমরা কী করতে পারি। এরপর শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন মতামত আলোচনা করে বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করবে এবং প্রতিদিনের বিদ্যালয় সাফাই, নিজের কাজ নিজে করা, স্বাস্থ্যবিধানের প্রতিটি সু-অভ্যাস নিয়ে ছাত্রছাত্রীদের সঙ্গে আলোচনা করতে হবে। বিদ্যালয়, বাড়ি ও পাড়ার সর্বত্র দুটি পাত্র রাখতে হবে। একটি পাত্রে 'আমি পচি না' আর একটি পাত্রে 'আমি পচি' লেখা থাকবে। আবর্জনার প্রকৃতি অনুসারে দুটি পৃথক পৃথক পাত্রে রাখতে হবে এবং আবর্জনা থেকে দূষণ নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। নির্মল বিদ্যালয় স্থাপনে ছাত্রছাত্রী ও শিক্ষক/শিক্ষিকাকে একযোগে কাজ করতে হবে। এবিষয়ে ছবি এঁকেও সহপাঠী থেকে সহপাঠীদের মধ্যে সচেতনতার কাজ করা যেতে পারে।

নির্মল বিদ্যালয়

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৪৭

বিদ্যালয়ের পরিকাঠামোগত পরিবেশ

১) সীমানা পাঁচিল বা বেড়া দিয়ে ঘেরা থাকবে।

২) বালক ও বালিকাদের জন্য পৃথক শৌচাগার।

৩) স্কুলের পরিসরে চালু নলকূপ।

৪) হাত ধোয়ার বেসিন বা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যবস্থা।

৫) নলকূপের চাতাল ও নিকাশি নালা উন্নতমানের হবে।

৬) জলশোষক গর্ত, সোক অ্যাওয়ে চ্যানেল বা বাগানে পুনর্ব্যবহারের মাধ্যমে নোংরা ও অতিরিক্ত জলের নিষ্কাশন।

৭) পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্যের পৃথক নিষ্কাশন ব্যবস্থা।

৮) সবুজ পরিবেশ, বাগান বা গাছগাছালি থাকবে।

৯) পলিথিনের ব্যবহার নিষিদ্ধ করা হবে।

১০) রান্নাঘরে ধোঁয়াহীন উনুনের ব্যবস্থা।

স্বাস্থ্যবিধান সুবিধার গুণমান

১১) নলকূপ থেকে শৌচাগারের দূরত্ব ১০ মিটারের বেশি।

১২) জলের গুণমান পরীক্ষা হয়েছে গত ৬ মাসের ভিতর। নলকূপের জলে জীবাণু বা রাসায়নিকজনিত কোনো দূষণ নেই। দূষণ থাকলে তার প্রতিকার বা বিকল্প ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয়েছে কিনা।

১৩) নলকূপের চারপাশ পরিচ্ছন্ন।

১৪) শৌচাগার পরিচ্ছন্ন এবং ব্যবহারযোগ্য।

পরিচ্ছন্নতার অভ্যাস

১৫) সব পড়ুয়াদের শৌচাগার ব্যবহার করতে হবে। বাইরে কেউ মলত্যাগ বা প্রস্রাব করবে না।

নির্মল বিদ্যালয়

চতুর্থ শ্রেণি　　কার্ড - ৪৮

১৬) সব পড়ুয়াকে মিড-ডে মিল খাওয়ার আগে ও শৌচাগার ব্যবহারের পর সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

১৭) রান্নার কাজে যুক্ত ব্যক্তি রান্না ও পরিবেশনের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখবে এবং বিশেষ করে রান্নার ও পরিবেশনের আগে তাকে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

১৮) সব পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে ও বাড়ির সবাই তা ব্যবহার করে।

পরিচ্ছন্নতা শিক্ষা

১৯) সব পড়ুয়ার শৌচাগার, নিরাপদ পানীয় জল ও সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব জানা প্রয়োজন।

২০) স্কুলে প্রশিক্ষিত শিক্ষক ও শিশু সংসদ রয়েছে।

২১) শিশু সংসদ সক্রিয় এবং তাদের মতামত ও পরামর্শ যথাসম্ভব কার্যকরী করতে হবে।

২২) পড়ুয়ারা সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার পদ্ধতি জানলেও নিয়মিত অভ্যাস করতে হবে।

শিক্ষণমূলক অক্ষমতা

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৪৯

শিক্ষণমূলক অক্ষমতাজনিত ব্যতিক্রমধর্মী শিক্ষার্থীদের মমতাময়ী দৃষ্টিতে দেখতে হবে।

শিক্ষণমূলক অক্ষম শিশুদের প্রকারভেদ এবং বৈশিষ্ট্যগুলো হলো—

ক) পঠনগত অক্ষমতা:

১) শিশু দেরিতে কথা বলতে শেখে।

২) শিশুর রং, আকার ও আয়তন চিনতে অসুবিধা হয়।

৩) শিশু অতিচঞ্চল ও মনের ভাব বলতে পারে না।

৪) সহজ বানান ভুল করে।

৫) গুছিয়ে এবং বুঝিয়ে কোনো ঘটনার বিবরণ দিতে পারে না।

৬) পড়বার সময় বই-এর একটি কবিতার লাইনে হাত দিয়ে অন্য একটি কবিতা পাঠ করে যায়।

৭) জুতোর ফিতে বাঁধতে পারে না।

৮) সমবয়সি শিশুদের সঙ্গে খেলতে পারে না।

৯) এই ধরনের শিশুরা জেদি ও অভিমানী হয়।

১০) লেখাপড়া কিছুই ভালো লাগে না, হাতের লেখা খুবই খারাপ হয়।

১১) চোখে যা দেখে তার বর্ণনা দিতে পারে না। চোখে দেখা তথ্যগুলো ছেঁড়া ছেঁড়া হয়ে যায়। শিশু লিখতে চায় আকাশ, লিখে ফেলে অবশ। said -এর স্থানে sed লিখে ফেলে।

খ) লিখনগত অক্ষমতা:

১) খুব আস্তে আস্তে লেখে।

২) শব্দের মধ্যে বর্ণ উলটোপালটা হয়ে যায়।

৩) হাতের লেখা কাকের ঠ্যাং-বকের ঠ্যাং হয়ে যায়।

৪) পেনসিল ধরতে অসুবিধা হয়।

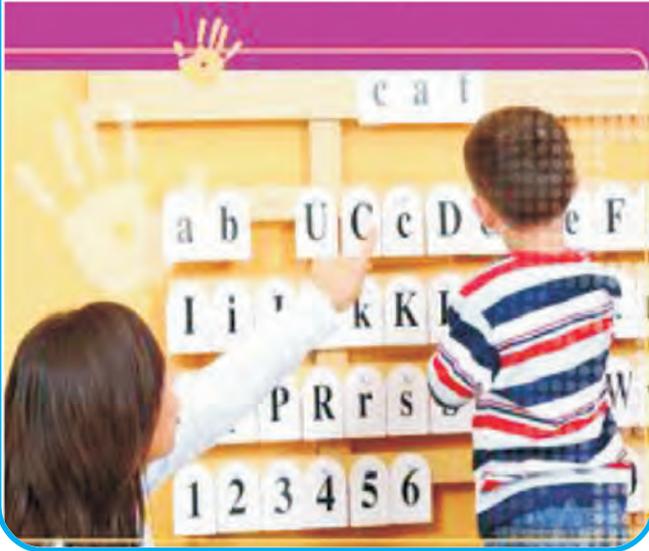
৫) লাইন ধরে লিখতে পারে না।

৬) লেখবার সময় এক একটা অক্ষর এক-এক মাপের হয়।

৭) ছোটো হাতের অক্ষরের সঙ্গে বড়ো হাতের অক্ষর গুলিয়ে ফেলে।

শিক্ষণমূলক অক্ষমতা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫০

৮) আগের লাইনের সঙ্গে পরের লাইনের কোনো মিল থাকে না।

৯) এদের লিখতে ভালো লাগে না।

১০) শিশু অসম্পূর্ণ বা ভুল বাক্যগঠন করে।

গ) গণন বিষয়ক অক্ষমতা:

১) রং, আকার, আকৃতি, সংখ্যা বোঝার সমস্যা।

২) সংখ্যা লেখার সময় উলটোপালটা হয়ে যায়।

৩) হিসেবপত্র গুলিয়ে ফেলে।

৪) সহজ অঙ্ক বুঝতে পারে না।

৫) অঙ্ক-আতঙ্কে ভোগে।

৬) অঙ্ক কষার সময় সংখ্যা বসাতে ভুল করে।

৭) পাটিগণিতের নিয়ম মুখস্থ করে অঙ্ক কষে।

৮) বেশিরভাগ ক্ষেত্রে অঙ্ক মুখস্থ করে লেখে। সংখ্যা একটু বদল করলে আর ওই অঙ্ক কষতে পারে না।

৯) সহজ অঙ্কটাকে জটিল করে থাকে, জটিল অঙ্কটাকে জটিলতর ভাবে। তাই সহজেই অঙ্ক-আতঙ্কে ভোগে।

শিক্ষণমূলক অক্ষমতার পরিণতি :

১) শিশুদের অচিরেই পড়াশোনা বন্ধ হয়ে যায়, শিশু স্কুলছুট হয়।

২) অসামাজিক কাজকর্মে ও অসামাজিক দলে মিশে বিপথগামী হয়।

৩) পড়াশোনার আতঙ্কে বাড়ি থেকে পালায়।

৪) আত্মহত্যার পথ বেছে নেয়।

৫) পড়াশোনার প্রতি অনিচ্ছা ও কুঁড়েমি গ্রাস করে।

৬) পড়াশোনার অসুবিধার জন্য শিশু ভিতরে ভিতরে কষ্ট পায়।

৭) শিশু বাবা-মা, শিক্ষক ও অভিভাবকদের অবাধ্য হয়ে যায়।

প্রতিকারমূলক পদক্ষেপ :

১) শিক্ষার্থীদের সমস্যা অনুধাবন করে তার প্রতি সহানুভূতিশীল হয়ে যথাযথ পদক্ষেপ গ্রহণ করতে হবে।

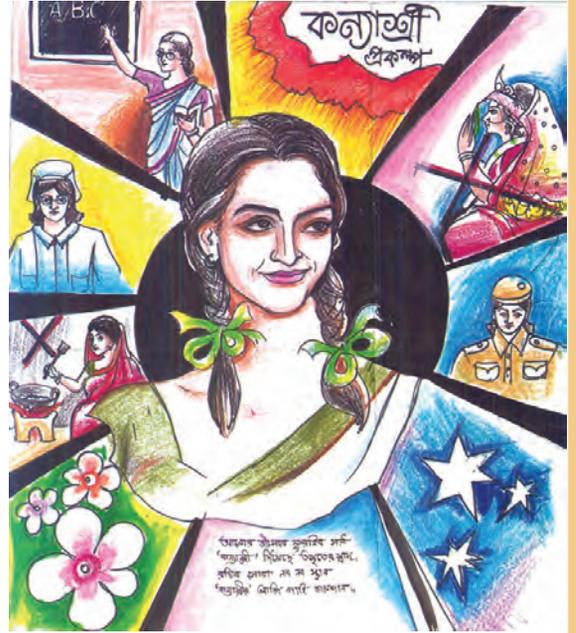
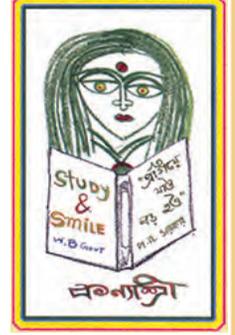
২) পিতামাতা ও শিক্ষকদের এই বিষয়ে সচেতন হতে হবে।

কন্যাশ্রী

তিয়াসা দত্ত, রাজলক্ষ্মী কন্যা বিদ্যাপীঠ, নদিয়া

মেয়েরা আমাদের ঘরের 'সম্পদ'
ভবিষ্যতের — অনন্যা
ওদের নিজ পায়ে দাঁড়াতে দিন
"কন্যাশ্রী" ওদের প্রেরণা।

বঙ্গ আমার, জননী আমার
ধাত্রী আমার, আমার দেশ,
পেয়েছি মোরা কন্যাশ্রী প্রকল্প
নেই আমাদের আর কোনো ক্লেশ !

সুস্মিতা মুখোপাধ্যায়, গলসী মহা বিদ্যালয়, বর্ধমান

প্রপিতা পাহাড়ি, পূর্ব মেদিনীপুর

তোর্সা চৌধুরি, পশ্চিম মেদিনীপুর

কন্যা আমার কন্যা তোমার, কন্যা ভারত মাতার,
কন্যা নিয়ে গর্ব করো, কন্যা প্রিয় সবার।
কন্যা যাবে ইস্কুলেতে, বাড়বে দেশের মান,
এসে গেছে কন্যাশ্রী সরকারের-ই দান।

লাবণী দাস, রথতলা মনোহর দাস বালিকা বিদ্যালয়, বর্ধমান

বাল্যবিবাহ চাই না

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৫২

শিশু হিসেবে আমাদের বাঁচবার, শেখার, খেলার অধিকার রয়েছে। সবরকম নিগ্রহ থেকে সুরক্ষা পাওয়ার অধিকারও রয়েছে আমাদের। আমরা চাই শারীরিক ও মানসিকভাবে বিকশিত হওয়ার মতো সময় ও পরিসর। বাল্যবিবাহ আমাদের অধিকার কেড়ে নেয়। সবসময় দেখা যায়, মেয়েরাই এর সবচেয়ে বড়ো শিকার। বাল্যবিবাহ তার নিরাপদ ও সুরক্ষিত থাকার অধিকার কেড়ে নেয়। সরলতার সুযোগ নিয়ে লঙ্ঘিত হয় তার বাঁচার ও পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার অধিকার।

আমরা :

* বাল্যবিবাহ একটি ক্ষতিকর ও বেআইনি প্রথা—এই বার্তা ছড়িয়ে দেবো।
* বাল্যবিবাহকে প্রশ্রয় দেয় এমন ধারণা ও দৃষ্টিভঙ্গির প্রতিবাদ করব।
* বাল্যবিবাহের বিরুদ্ধে জনমত তৈরি করব।
* ছেলে ও মেয়েদের সমান সুযোগ পাওয়া নিশ্চিত করব।
* নিজেদের অধিকারগুলো পাওয়ার জন্য নিজেরা চেষ্টা করব।
* স্কুলে যাব এবং নিজেদের অধিকারগুলো ভালোভাবে ব্যবহার করার জন্য নিজেদের তৈরি করব।
* বিয়ের বয়স হওয়ার পরই বিয়ে করব, তার আগে কোনো অবস্থায় নয়। এর বিরুদ্ধাচরণ হলে প্রশাসন ও পুলিশের সহায়তা নেব।

সমাজের কাছে চাই :

* আমাদের অধিকার ভঙ্গ করে এমন প্রথা ও রীতিনীতি নিয়ে প্রশ্ন তুলুন।
* আমাদের সবার অধিকারগুলো পাওয়া নিশ্চিত করুন।
* আমদের শিক্ষা ও স্বাস্থ্যের সুযোগসুবিধা পাওয়া নিশ্চিত করুন।
* হিংসা ও নিগ্রহ থেকে আমাদের সুরক্ষা পাওয়ার পরিবেশ গড়ে তুলুন।
* অধিকারগুলো লঙ্ঘিত হলে প্রতিবাদের জন্য কোথায় ও কার কাছে যাব তা জানানোর ব্যবস্থা করুন।
* গণমাধ্যমে বাল্যবিবাহবিরোধী বার্তা সম্প্রচারের ব্যবস্থা করুন।
* বাল্যবিবাহের সমর্থক, ব্যবস্থাপক ও অংশগ্রহণকারীদের বিরুদ্ধে শাস্তিমূলক ব্যবস্থা নিন।

বাবা-মা, পরিবার ও গোষ্ঠীর কাছে আমরা চাই :

* আপনার ছেলে ও মেয়েকে সমান মর্যাদা দিন।
* পরিপূর্ণভাবে বিকশিত হওয়ার জন্য আমাদের ভালোবাসা ও যত্ন নিন।
* আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলে এমন বিষয়গুলো নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করুন।
* জীবনের জন্য প্রস্তুত হতে আমাদের স্কুলে পাঠান।
* পশ্চিমবঙ্গ সরকারের অঙ্গীকার— কন্যাশ্রী প্রকল্প।
* শিক্ষক/শিক্ষিকা কন্যাশ্রী প্রকল্প সম্বন্ধে দু-এক কথা বলবেন।

শাস্তি কখনও নয়

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৩

'হারে রে রে রে রে
আমায় ছেড়ে দেরে রে রে
যেমন ছাড়া বনের পাখি
মনের আনন্দেরে'

প্রাতিষ্ঠানিক শাস্তি বলতে কী বোঝায়?

যেখানে শারীরিক বলপ্রয়োগ করা হয় তা যত সামান্যই হোক, যার উদ্দেশ্য হচ্ছে ব্যথা ও যন্ত্রণা দেওয়া বা মানসিক শাস্তি, যেগুলো অসম্মানজনক, কলঙ্কিত করে, নিন্দা করে, শিশুকে বিদ্রুপ করে।

প্রাতিষ্ঠানিক শাস্তি শিশুদের ওপর কী প্রভাব ফেলে?

* মানসিকভাবে সমস্যা দেখা দেয়।
* শিশুর মধ্যে ভয় সৃষ্টি করে।
* হিংসাকে বৃদ্ধি করে।
* স্কুলছুটের মাত্রা বাড়ায়।

কী কী লক্ষণ দেখে শিশুর মানসিক সমস্যা বোঝা যায়?

* যদি শিশুর আচরণে মানসিক দুশ্চিন্তা দেখা দেয়।
* আত্মহত্যা সম্বন্ধে জিজ্ঞেস করে।
* যদি হঠাৎ চুপ হয়ে যায়, শিশুদের সঙ্গে খেলতে না চায়, হঠাৎ বেশি দুষ্টুমি করে।
* হঠাৎ ক্লাসে বা পরীক্ষায় খারাপ করে, স্কুলে যেতে না চায়।
* স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বা কম খায় অথবা ঘুমোয়।

বাবা-মা-র করণীয় বিষয়:

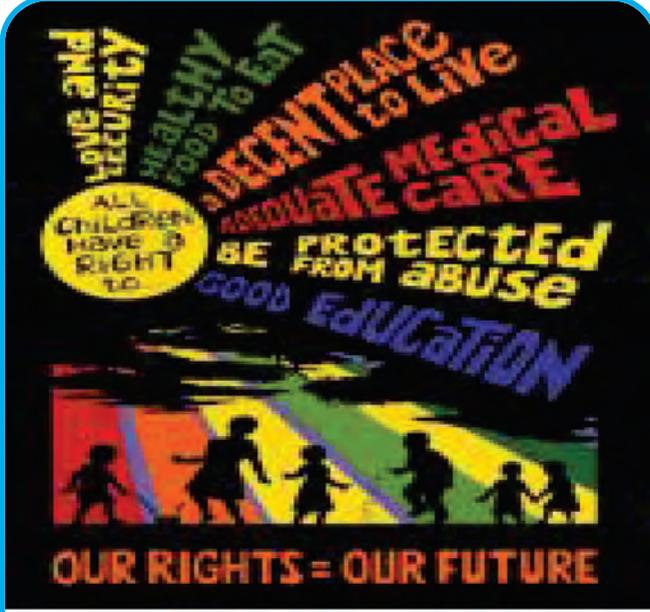
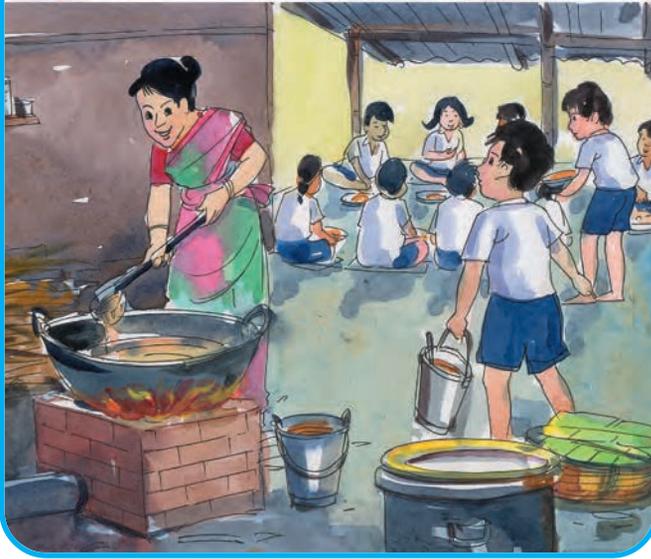
* শিশুর কথা শুনুন ও তার সঙ্গে কথা বলুন।
* তার সমস্যার ভেতর ঢুকে বোঝার চেষ্টা করুন এবং সমাধানের পথ দেখান।
* স্কুলের সঙ্গে কথা বলুন।

শিক্ষক/শিক্ষিকাদের করণীয় বিষয়:

* শিশুকে শেখান, কী করে সমস্যার মোকাবিলা করতে হয় এবং প্রয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকার সঙ্গে পরামর্শ করুন। এই সময়ে শিশুদের মারধর করা যাবে না উভয়পক্ষকে।

শিশু সংসদ

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৪

কার্যকাল

শিশু সংসদের কার্যকাল এক বছরের হওয়া উচিত। প্রতি বছর মন্ত্রীসভার পুনর্গঠন করতে হবে। প্রতি ছয় মাসে পুনর্গঠন করলে অনেক বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারবে। কথাটা ঠিক। যত বেশি পড়ুয়া এই ব্যবস্থায় অংশগ্রহণ করতে পারে তত ভালো। তবে মন্ত্রীদের প্রশিক্ষণের বিষয়টিতে বিশেষ গুরুত্ব দিতে হবে।

প্রধানমন্ত্রী

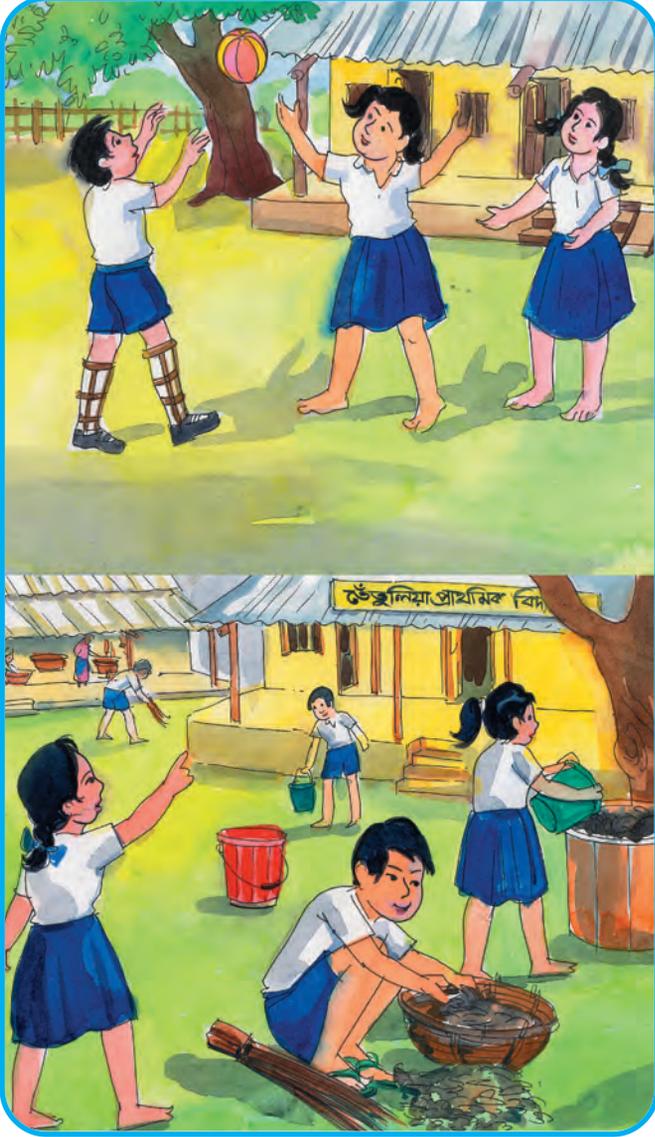
* প্রতি শনিবার মন্ত্রীসভার সাপ্তাহিক পর্যালোচনা সভার আয়োজন করা।
* বিদ্যালয়ের শিশু সংসদের কাজের দায়িত্ব নেওয়া।
* সংশ্লিষ্ট বিদ্যালয় পরিচালনার কাজে প্রধান শিক্ষককে সহায়তা করা।
* মন্ত্রীদের কাজ পরিচালনায় সহায়তা করা ও তাদের কাজের মূল্যায়ন করা।
* বিভাগীয় মন্ত্রীর অনুপস্থিতিতে সংশ্লিষ্ট স্থায়ী সমিতির সদস্যদের সাহায্য নিয়ে ওই বিভাগের কাজ পরিচালনা করা।

খাদ্যমন্ত্রী

* রান্নাঘর ও মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গা যাতে পরিচ্ছন্ন থাকে সে বিষয়ে লক্ষ রাখা।
* হাত ধোয়ার জন্য মিড-ডে মিল খাওয়ার জায়গায় জল ও সাবানের বন্দোবস্ত রাখা।
* মিড-ডে মিল রান্নার আগে ও পরিবেশনের সময় এই কাজে যুক্ত মহিলারা সাবান দিয়ে হাত ধুচ্ছেন কিনা ও পরিচ্ছন্ন থাকছেন কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।
* রান্নার ও বাসন ধোয়ার কাজে নলকূপের জলের ব্যবহার হচ্ছে কিনা সেদিকে লক্ষ রাখা।
* মিড-ডে মিল পরিবেশনের কাজে সাহায্য করা ।
* মিড-ডে মিলের একটি সাপ্তাহিক মেনু তৈরির কাজে প্রধানশিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা ।
* খাওয়ার জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তার মুখ ঢেকে রাখা ও তার ব্যবহারবিধির বিষয়ে সব পড়ুয়াকে জানানো ও তার তদারকি করা ।
* সাবান ফুরিয়ে গেলে বিষয়টি প্রধানমন্ত্রীর নজরে আনা।

শিশু সংসদ

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৫

ক্রীড়া ও সংস্কৃতিমন্ত্রী

* খেলাধুলার সরঞ্জাম ঠিকমতো গুছিয়ে রাখা ও সবাই যাতে সেগুলো ব্যবহার করতে পারে তা নিশ্চিত করা ।
* বিদ্যালয়ে ক্রীড়া ও সংস্কৃতি বিষয়ক প্রতিযোগিতার আয়োজনে প্রধান শিক্ষক/শিক্ষিকাকে সাহায্য করা।
* বিভিন্ন উল্লেখযোগ্য দিবস যেমন স্বাধীনতা দিবস, রবীন্দ্রজয়ন্তী, জাতীয় হাত ধোয়া দিবস, শিশু দিবস, পুস্তক দিবস, গ্রামশিক্ষা সমিতি , মাতাশিক্ষা সমিতি ইত্যাদির আয়োজন করা ও অভিভাবক এবং পড়ুয়াদের তাতে শামিল করার কাজে সাহায্য করা।

শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রী

* বিদ্যালয়ে বিভিন্ন শিক্ষণ সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণের কাজে সাহায্য করা।
* প্রার্থনার সময় পরিবেশ সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনার একটি সাপ্তাহিক সূচি তৈরি করা ও তার পরিচালনা করতে হবে।
* বিদ্যালয়ের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সমস্ত পড়ুয়াকে শামিল করা এবং এই বিষয়ে নেতৃত্ব দেওয়া।
* বিভিন্ন পচনশীল ও অপচনশীল বর্জ্য বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো ও বর্জ্য নির্ধারিত জায়গায় ফেলার ব্যাপারে সচেতন করা।
* বিদ্যালয় পরিসরে ফল বা ফুলের বাগান তৈরিতে সব পড়ুয়াকে শামিল করা এবং তার পরিচর্যার কাজে সাহায্য করা।
* শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারে জল ও সাবানের ব্যবস্থা যাতে থাকে সেটা দেখা ও ব্যবহারবিধি বিষয়ে পড়ুয়াদের সচেতন করতে হবে।
* শৌচাগারের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে সব পড়ুয়াকে শামিল হতে হবে।
* কোনো শিশু বেশিদিন বিদ্যালয়ে না এলে তার অনুপস্থিতির কারণ বিষয়ে খোঁজ নিতে হবে।

শিশু সংসদ

চতুর্থ শ্রেণি　কার্ড - ৫৬

স্বাস্থ্যমন্ত্রী

* স্বাস্থ্যবিধান সামগ্রীর ব্যবহার ও রক্ষণাবেক্ষণে সহায়তা করতে হবে।
* সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার গুরুত্ব ও পদ্ধতি বিষয়ে পড়ুয়াদের জানানো দরকার।
* প্রার্থনার সময় সব পড়ুয়ার দাঁত, নখ, চুল, পোশাক, চোখ ইত্যাদি পরিচ্ছন্ন আছে কিনা তা যাচাই করা দরকার।
* বিদ্যালয় ও তার বাইরের পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার বিষয়ে সবাইকে সচেতন করা এবং মাসে একদিন এবিষয়ে অভিযান চালানো।
* সমস্ত পড়ুয়ার বাড়িতে শৌচাগার আছে কিনা বা তার ব্যবহার হয় কিনা সেবিষয়ে প্রধানমন্ত্রীকে অবহিত করতে হবে।
* বিদ্যালয়ের শৌচাগারসহ প্রস্রাবাগারের রক্ষণাবেক্ষণ ও ব্যবহার বিষয়ে সব পড়ুয়াকে সচেতন করার জন্য শিক্ষা ও পরিবেশমন্ত্রীর সঙ্গে যোগাযোগ রাখার জন্য ব্যবস্থা করতে হবে।
* আয়রন ও ফলিক অ্যাসিড বড়ি ও কৃমির বড়ি নিয়মিত খাচ্ছে কিনা তার হিসেব রাখা।

প্রধানমন্ত্রী সহ অন্যান্য মন্ত্রীরা নিম্নলিখিত সূচি অনুসারে প্রার্থনাসভা পরিচালনায় শিক্ষকদের সহায়তা করতে হবে।

কৃত্যসূচি নিম্নরূপ

১. শ্রেণিশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে ছাত্রছাত্রীরা নিজ নিজ ক্লাস অনুসারে ফাইলে দাঁড়াবে এবং শিক্ষক - শিক্ষিকাদের সঙ্গে শুভেচ্ছাবিনিময় করবে।
২. ছাত্রছাত্রীরা প্রার্থনার জন্য শান্ত হয়ে দাঁড়াবে ও নীরবতা বজায় রাখবে।
৩. এরপর প্রার্থনা সংগীত গাওয়া হবে।
৪. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ অন্যান্য শিক্ষক-শিক্ষিকারা ছাত্রছাত্রীদের হাত পায়ের নখ, পোশাক-পরিচ্ছদসহ ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা পরীক্ষা করে দেখবেন।
৫. প্রধান শিক্ষক/প্রধান শিক্ষিকাসহ শিক্ষক-শিক্ষিকা বিদ্যালয় সম্পর্কিত নির্দেশ দেবেন। পালনীয় দিনের তাৎপর্য ব্যাখ্যা করবেন।
৬. মনীষীদের বাণী পাঠ করবে একজন ছাত্র ও ছাত্রী।
৭. বিদ্যালয়ের আসার পথের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করবে একজন ছাত্র বা ছাত্রী।

লোকক্রীড়া

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৫৭

খেলা তৈরির খেলা

উদ্দেশ্য: ছন্দ মিলিয়ে ছড়া বলার মধ্য দিয়ে শব্দভাণ্ডার বৃদ্ধির অনুশীলন।

পদ্ধতি : শিক্ষার্থীরা কেবল লোকক্রীড়ায় অংশগ্রহণ করবে না । তাদের আঞ্চলিক খেলাগুলোকে তুলে ধরতে তারা নতুন নতুন খেলা তৈরি করবে এবং খেলায় অংশগ্রহণও করবে। শিক্ষক/শিক্ষিকা তাদের উৎসাহিত করবেন। এর ফলে তারা স্থানীয় ক্রীড়া সংস্কৃতির দলিল তৈরি করতেও সক্ষম হবে।

প্রথমজন - তোমার সঙ্গে আমার একটি কথা আছে।

দ্বিতীয়জন - কী কথা?

প্রথমজন - ব্যাঙের মাথা।

দ্বিতীয়জন - কী ব্যাং ?

প্রথমজন - সোনাব্যাং।

দ্বিতীয়জন - কী সোনা?

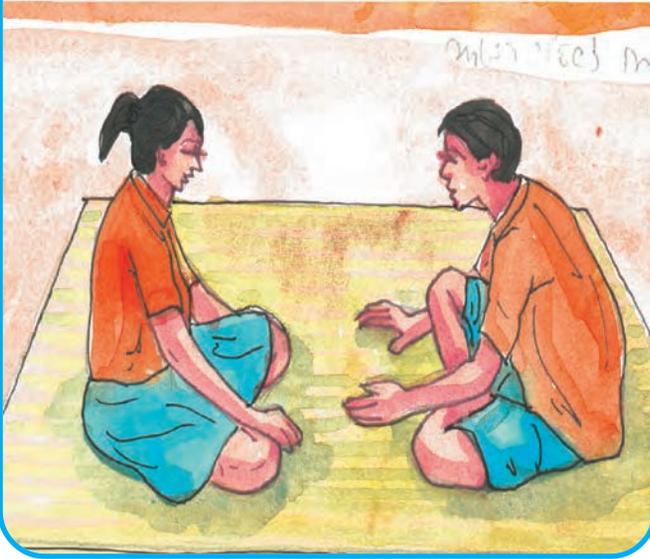
প্রথমজন - খাঁটি সোনা।

দ্বিতীয়জন - কী খাঁটি ?

প্রথমজন - মানুষ খাঁটি।

দ্বিতীয়জন - কী মানুষ?

প্রথমজন - বনমানুষ।

দ্বিতীয়জন - কী বন?

লোকক্রীড়া

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৫৮

প্রথমজন - কচুবন

দ্বিতীয়জন - কী কচু ?

প্রথমজন - মানকচু।

দ্বিতীয়জন - কী মান ?

প্রথমজন - ....

দ্বিতীয়জন - .... ?

এই খেলাটি দুজনের মধ্যে সীমাবদ্ধ, একজন প্রশ্নকর্তা, আর একজন উত্তরদাতা। এই খেলায় প্রশ্নকর্তা সবসময় জয়ী হয়।

সুপ্রভাত মহাশয়

পদ্ধতি : সকল শিক্ষার্থীদের বৃত্তাকারে বসাতে হবে এবং একজন শিক্ষার্থী বৃত্তের চারদিকে দৌড়োবে। সে দৌড়োতে দৌড়োতে বৃত্তে বসা একজনকে ছুঁয়ে দেবে ও সে যেদিকে দৌড়োচ্ছিল তার বিপরীত দিকে দৌড়োবে এবং যাকে ছুঁয়েছে সেও তার বিপরীত দিকে দৌড়োবে। দৌড়োতে দৌড়োতে যেখানে তারা মিলিত হবে, সেখানে তারা একে অপরের সঙ্গে করমর্দন করে বলবে 'সুপ্রভাত মহাশয়' কিংবা 'গুডমর্নিং স্যার'। এরপর দুজন চেষ্টা করবে যে ফাঁকা জায়গাটি আছে সেখানে আগে গিয়ে বসতে। যে আগে পৌঁছোবে সে ওখানে বসবে, যে পারবে না সে পূর্বের ন্যায় অনুরূপভাবে খেলা শুরু করবে।

লোকক্রীড়া

চতুর্থ শ্রেণি কার্ড - ৫৯

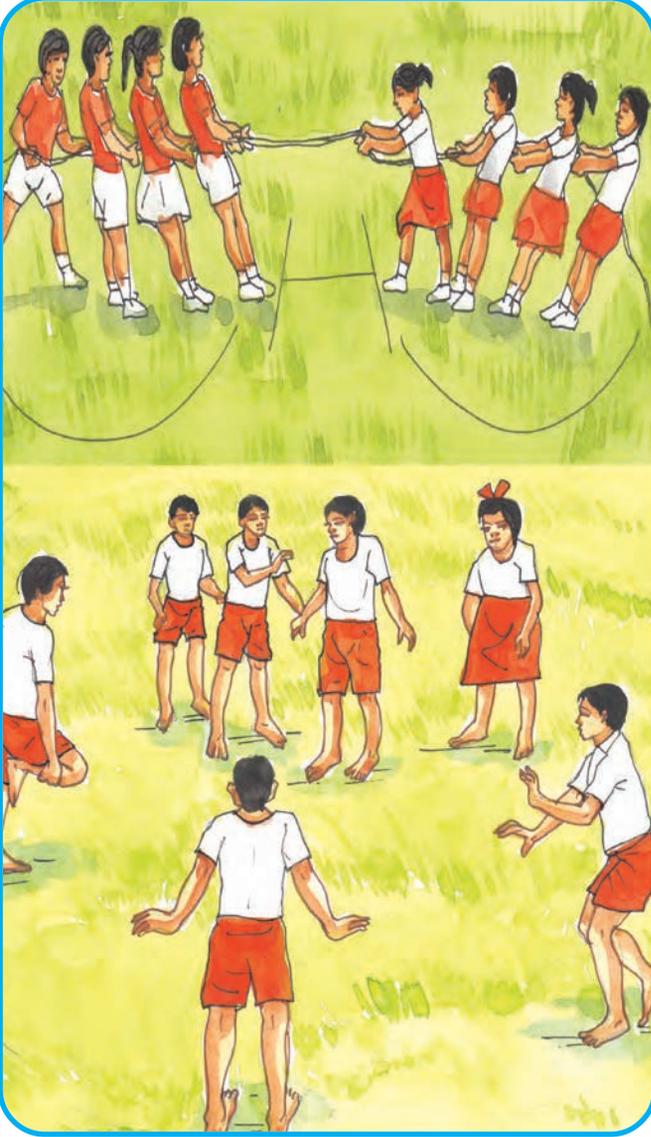
দড়ি টানাটানি

উদ্দেশ্য: সমটান ও সমদৈর্ঘ্য শক্তির অনুশীলন। সমন্বয় ও ভারসাম্যের খেলা।

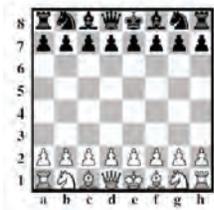
পদ্ধতি : পাট বা নারকেল ছোবড়া দিয়ে পাকানো মোটা ৫ ইঞ্চি ব্যাসার্ধের ২০ থেকে ২৫ ফুট লম্বা দড়ির দুই প্রান্তে দুটি দলের সমসংখ্যক খেলোয়াড়ের মধ্যে এই খেলাটি অনুষ্ঠিত হয়। দড়ির মাঝখানে একটি লাল ফিতে বেঁধে দেওয়া হয়। খেলার শুরুতে এই লাল ফিতেটি মধ্যরেখার ঠিক উপরে রেখে এই খেলাটি শুরু করতে হয়। মধ্যরেখার দু-দিকে তিন ফুট দূরত্বে দু-পাশে যে চুনের দাগ থাকে, লাল ফিতেটি এই দাগ অতিক্রম করে নিয়ে যেতে পারবে যে দল সেই দল জয়ী হবে।

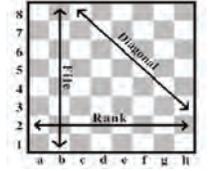
ব্যস্ত মৌমাছি

উদ্দেশ্য: পারস্পরিক সহযোগিতার মানসিকতা। শারীরিক দুর্বলতা চিহ্নিতকরণ।

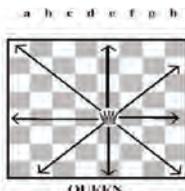
পদ্ধতি : খেলার মাঠে শিক্ষার্থীদের ছড়িয়ে ছড়িয়ে জোড়ায় জোড়ায় পরস্পরের মুখোমুখি হাত ধরাধরি করে দাঁড় করাতে হবে। শিক্ষার্থীদের মধ্যে থেকে যে একজন খেলোয়াড় অবশিষ্ট থাকবে সে দলনেতা নির্বাচিত হবে। শিক্ষার্থীদের মাঝখানে দাঁড়িয়ে দলনেতা শরীরের এক-একটি অঙ্গের নাম উচ্চারণ করবে এবং সেই অঙ্গের সংস্পর্শে জোড় বাঁধতে বলবে। যেমন হাতে হাত, পিঠে পিঠ, মাথায় মাথা, পায়ে পা মিলিয়ে যেমন জোড়া বাঁধতে বলবে, তেমনি একসঙ্গে বলতে হবে দুইজন/তিনজন/ চারজনে জোড় বাঁধো। জোড় বাঁধার নির্দেশ দেওয়ার সময় দলনেতা ব্যস্ত মৌমাছিদের হাতে হাত রেখে 'চারজনের জোড় বাঁধো' এইরূপ নির্দেশ দেবে। এই সময় সকলকে নতুন নতুন দল গঠন করতে হবে। যে খেলোয়াড় সঙ্গী পাবে না সে মোড় হবে এবং তাকে যে-কোনো একটি ছড়া বলতে হবে। এইভাবে খেলাটি চলতে থাকবে।

দাবা

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৬০

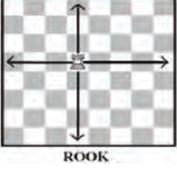
দাবা খেলাটি খেলা হয় দুজন খেলোয়াড়ের মধ্যে। এই খেলায় ৩২টি ঘুঁটি থাকে ও ৬৪টি ঘরবিশিষ্ট ছকে (BOARD) এই খেলাটি হয়। সাদা ও কালো, দু-ধরনের ঘুঁটি থাকে এই খেলায়। দুজন খেলোয়াড় সাদা ও কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলে। পাশের ছবিতে একটি দাবার বোর্ডের ছবি দেওয়া হলো ও তার পাশে দাবা খেলায় ব্যবহৃত বিভিন্ন ঘুঁটির নাম, চিহ্ন, মূল্য ও লেখার সময় ব্যবহৃত চিহ্নের একটি ছক দেওয়া হলো। পাশের ছবির মাধ্যমে খেলা শুরুর সময় দাবার বোর্ডের বিভিন্ন ঘুঁটির অবস্থানের ধারণা পাওয়া যাবে।

চিহ্ন	নাম	মূল্য	লিখিবার চিহ্ন
♔	রাজা (KING)		K
♛	মন্ত্রী (QUEEN)	৯	Q
♜	নৌকা (ROOK)	৫	R
♗	গজ (BISHOP)	৩	B
♘	ঘোড়া (KNIGHT)	৩	N
♙	বোড়ে (PAWN)	১	নেই

ফাইল (FILE), র‍্যাংক (RANK) ও ডায়াগোনাল (DIAGONAL) : দাবার বোর্ডটিকে আমরা আটটি উল্লম্ব রেখায় ভাগ করতে পারি। একইভাবে আটটি সমতল রেখায় ভাগ করা যায় বোর্ডটিকে। উল্লম্ব রেখাগুলোর প্রত্যেকটিতে আটটি করে ঘর থাকে এবং এগুলোকে ফাইল (FILE) বলা হয়। দাবার বোর্ডের ফাইলগুলোকে a, b, c, d, e, f, g, h নামে অভিহিত করা হয়। সমতল রেখাগুলোকে আমরা র‍্যাংক বলে থাকি। এই র‍্যাংকগুলোও আটটি ঘরবিশিষ্ট। দাবার বোর্ড-এ মোট আটটি র‍্যাংক আছে এবং সেগুলোকে 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ও 8 হিসেবে চিহ্নিত করা হয়। এছাড়াও তির্যক রেখাগুলোকে আমরা ডায়াগোনাল বলে থাকি।

বিভিন্ন ঘরের নাম: দাবার বোর্ডের ৬৪টি ঘরের প্রত্যেকটি আলাদা আলাদা নাম আছে। এই ঘরগুলোর প্রত্যেকটি কোনো না কোনো ফাইল এবং কোনো না কোনো র‍্যাংক-এর অন্তর্গত। ফাইল ও র‍্যাংকের নাম একযোগে নির্ণয় করে বিভিন্ন ঘরের নাম। উদাহরণস্বরূপ: ‘a1’ ঘরটি ‘a’ ফাইল ও 1st র‍্যাংক-এর অন্তর্গত এবং এই দুইয়ের নাম একযোগে হয়ে গেল ঘরটির নাম।

রাজা (KING) : দাবার বোর্ডে ২টি রাজা থাকে। একটি সাদা ও একটি কালো। খেলায় রাজা খুবই গুরুত্বপূর্ণ, কারণ রাজাকে মাত করতে না পারলে এই খেলায় জেতা যায় না। রাজা সোজাসুজি, আড়াআড়ি ও কোনাকুনি চলতে পারে, তবে একটি মাত্র ঘর। বিপক্ষের ঘুঁটি রাজার চলার পথে আসলে রাজা তাকে মারতে পারে। দাবা খেলায় রাজাকে কখনোই মারা যায় না। শুধু কিস্তিমাত করা যায়। পাশের ছবিতে গতিবিধি দেওয়া হলো।

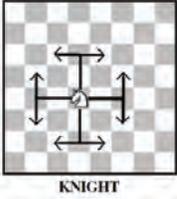
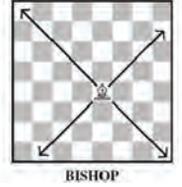
KING

QUEEN

মন্ত্রী (QUEEN) : দাবার বোর্ডে মন্ত্রী খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি ঘুঁটি। এটি খুবই মূল্যবান ও ক্ষমতাসম্পন্ন। মন্ত্রী রাজার মতোই সোজাসুজি, আড়াআড়ি ও কোনাকুনি চলতে পারে, কিন্তু যতগুলো ঘর খালি থাকবে ততদূর। এটি বিপক্ষের ঘুঁটিকে মারতে পারে, কিন্তু নিজের ঘুঁটি চলাচলের পথে এসে গেলে মন্ত্রী তাকে অতিক্রম করে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে মন্ত্রীর গতিবিধি দেওয়া হলো।

দাবা

ROOK

নৌকা (ROOK) : মন্ত্রীর পরেই নৌকা দ্বিতীয় ক্ষমতাসম্পন্ন ঘুঁটি। এটি সোজাসুজি ও আড়াআড়ি চলতে পারে যতগুলি ঘর খালি থাকবে। নৌকার পথে বিপক্ষের ঘুঁটি থাকলে এটি সেটাকে মারতে পারবে। কিন্তু নিজের ঘুঁটি চলার পথে এসে গেলে নৌকা তাকে অতিক্রম করে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে নৌকার গতিবিধি দেওয়া হলো।

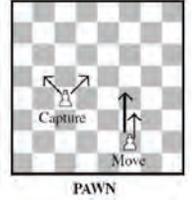
গজ (BISHOPS): প্রত্যেক খেলোয়াড়ের ২টি করে গজ থাকে। সাদার দুটো ও কালোর দুটো। দুটো গজের মধ্যে একটা সাদা ঘরে এবং অন্যটা কালো ঘরে চলতে পারে। সাদা ঘরের গজ সবসময় সাদা ঘর দিয়ে এবং কালো ঘরের গজ সবসময় কালো ঘর দিয়েই যাতায়াত করবে। এরা কখনোই ঘরের রং বদলাতে পারে না। গজ কোনাকুনিভাবে নিজের ঘরের রং অনুযায়ী যতগুলো সম্ভব ঘর চলতে পারবে এবং বিপক্ষের ঘুঁটি তার চলাচলের পথে থাকলে মারতে পারবে। কিন্তু নিজের ঘুঁটির পথে এসে গেলে তাকে অতিক্রম করে এগিয়ে যেতে পারে না। পাশের ছবিতে গজের গতিবিধি দেওয়া হলো।

BISHOP

KNIGHT

ঘোড়া (KNIGHT) : ঘোড়ার বৈশিষ্ট্য হলো এই ঘুঁটি লাফাতে পারে। ঘোড়ার চাল ইংরাজি ‘L’ অক্ষরের মতো, যা ‘আড়াই ঘর’ নামেই বেশি পরিচিত। ঘোড়ার গতিবিধি পাশের ছবিতে দেওয়া হলো।

ঘোড়ার অপর একটি বৈশিষ্ট্য হলো এটির সামনে কোনো ঘুঁটি থাকলে এটি তাকে লাফিয়ে অতিক্রম করতে পারে এবং চলাচলের পথে বিপক্ষের ঘুঁটি থাকলে এটি তাকে মারতে পারবে।

বোড়ে (PAWNS): বোড়ে প্রথমবার ১ ঘর বা ২ ঘর চলতে পারে। তারপর থেকে ১ ঘর করে সোজাসুজি চলে। বিপক্ষের বা নিজের কোনো ঘুঁটি সামনে থাকলে চলতে পারবে না। বিপক্ষের কোনো ঘুঁটিকে মারতে হলে কোনাকুনিভাবে ১ ঘর চেলে মারতে হবে। বোড়ে কখনও পিছনের দিকে চলতে পারে না। কোনো বোড়ে তার চলাচলের শেষ র‍্যাংকে পৌঁছোলে তার পরিবর্তে আমরা একটি মন্ত্রী অথবা নৌকা অথবা ঘোড়া অথবা গজ নিতে পারি। সেক্ষেত্রে বোড়ের জায়গায় আমাদের পছন্দমতো অন্য কোনো একটি ঘুঁটি রাখতে হবে।

PAWN

পাশের ছবিতে বোড়ের গতিবিধি দেওয়া হলো।

কিস্তি (CHECK) : দাবা খেলায় কোনো সময়ই রাজাকে মারা যায় না। যখন কোনো বিপক্ষের ঘুঁটি রাজাকে আক্রমণ করে তখন রাজা কিস্তি-তে পড়ে। রাজা কিস্তিতে থাকলে আমাদের রাজাকে সবার আগে কিস্তি থেকে বাঁচাতে হয়। কিস্তি আটকানোর ৩টি রাস্তা আছে

(১) রাজাকে কোনো নিরাপদ ঘরে স্থানান্তরিত করতে হবে।

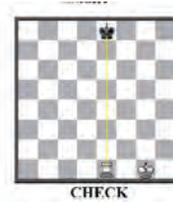
(২) নিজের কোনো ঘুঁটির দ্বারা কিস্তির পথ আটকাতে হবে।

(৩) রাজাকে কিস্তি দেওয়া বিপক্ষের ঘুঁটিকে নিজের কোনো ঘুঁটি দিয়ে অথবা রাজা দিয়ে মারতে হবে।

পাশের ২টি ছবিতে ‘কিস্তির’ ধারণা দেওয়া হলো।

CHECK

CHECK

দাবা

কিস্তিমাত (CHECKMATE) : 'কিস্তিমাত'-ই দাবা খেলার অভীষ্ট লক্ষ্য। যখন রাজাকে কিস্তির হাত থেকে বাঁচাবার কোনো রাস্তাই থাকে না, যেমন:

(১) রাজাকে কোনো নিরাপদ ঘরে নিয়ে যাওয়া সম্ভব নয়।

(২) অন্য কোনো ঘুঁটির দ্বারা কিস্তির পথ আটকানো সম্ভব নয়।

(৩) কিস্তি দেওয়া বিপক্ষের ঘুঁটিকে নিজের কোনো ঘুঁটি দিয়ে মারা সম্ভব নয়।

CHECKMATE

এমতাবস্থায় 'কিস্তিমাত' হয়। কোনো রাজা কিস্তিমাত হয়ে গেলে খেলা শেষ হয়ে যায় ও যে রাজা কিস্তিমাত হয়েছে, সেই খেলোয়াড় হেরে যায়।

পাশের ছবিতে কিস্তিমাত -এর ধারণা দেওয়া হলো।

ক্যাসলিং (CASTLING) : ক্যাসলিং রাজার একটি বিশেষ চাল, যার দ্বারা রাজা নিজেকে সুরক্ষিত করতে পারে। এই চালের সময় রাজা ও নৌকা, দুটি ঘুঁটি নিজেদের জায়গা বদল করে। রাজা নিজের সাধারণ চালের বাইরে শুধুমাত্র এই চালেই দু-ঘর সরে যায় এবং যে প্রান্তে সরে যায় সেই প্রান্তের নৌকাটি রাজার পাশে এসে বসে। পাশের ছবিতে সাদা রাজা ও নৌকার ক্যাসলিং পরবর্তী অবস্থান, কালো রাজা ও নৌকার পূর্ববর্তী অবস্থান দেওয়া হলো।

CASTLING

ক্যাসলিং করার নিয়মাবলি:

(১) রাজা এই চালের সময় ডান দিকে অথবা বাঁ দিকে দু-ঘর সরে যায়।

(২) যেদিকে ক্যাসলিং করা হচ্ছে, সেই দিকের নৌকা এসে রাজার পাশে বসে।

(৩) রাজা অথবা যেদিকে ক্যাসলিং করা হচ্ছে সেই দিকের নৌকা আগে চালা হয়নি। অর্থাৎ রাজা অথবা ক্যাসলিং-এর নৌকা আগে চালা হয়ে থাকলে ক্যাসলিং করা যাবে না। আবার দুটির মধ্যে যদি একটি নৌকার চাল দেওয়া হয়ে থাকে। তাহলে অপর দিকে ক্যাসলিং করা যাবে।

(৪) রাজা কিস্তিতে থাকা অবস্থায় ক্যাসলিং করা যাবে না।

(৫) ক্যাসলিং-এর সময় রাজার চলাচলের কোনো ঘর বিপক্ষের কোনো ঘুঁটির দখলে থাকলে ক্যাসলিং করা যাবে না।

এন-পাসা (EN PASSANT) : এন-পাসা হলো বোড়ের একটি বিশেষ চাল। সেই চালের মাধ্যমে একটি বোড়ে বিপক্ষের একটি বোড়েকে মারতে পারে।

এন-পাসার নিয়মাবলি : (১) সাদার বোড়ে হলে পঞ্চম র‍্যাংক ও কালোর বোড়ে হলে চতুর্থ র‍্যাংকে থাকতে হবে।

(২) বোড়েটি যে ফাইল-এ আছে, তার ঠিক পাশের ফাইল-এর বিপক্ষের বোড়ে যদি দু-ঘর এগিয়ে এসে পাশে বসে, তাহলে কোনাকুনিভাবে বিপক্ষের বোড়েটিকে মেরে ফেলা যাবে। পাশের ছবি অনুসারে সাদার বোড়োটি '5s' ঘর-এ আছে এবং 'd' অথবা 'f' ফাইল-এর কালো বোড়ে যদি d5 অথবা 'f5' ঘরে এসে বসে, তাহলে 'e5'-এর সাদা বোড়েটি নিজের ক্ষমতা অনুসারে 'd6' অথবা 'f6' ঘরে গিয়ে বসবে ও বিপক্ষের বোড়েটিকে খেয়ে নেবে।

EN PASSANT

দাবা

(৩) যে চাল-এ বিপক্ষের বোড়ে দু-ঘর এগিয়ে আসছে, সেই চালেই আমাদের এন-পাসার সুযোগ নিতে হবে। অর্থাৎ সেই চাল-এ এন-পাসা না করলে পরবর্তী সময়ে আর এন-পাসা করা যাবে না।

খেলার শুরুর নিয়মাবলি : দাবা খেলা শুরু করার আগে আমাদের কয়েকটি নিয়ম শিখে নেওয়া দরকার, যেমন:

(১) খেলা শুরু করার আগে ও পরে দুজন খেলোয়াড় নিজেদের মধ্যে করমর্দন করবে।

(২) দাবা খেলার প্রথম চাল দেবে সাদা ঘুঁটি নিয়ে যে খেলছে। এর পরের চালটি দেবে কালো ঘুঁটির খেলোয়াড়। এইভাবে সাদা ও কালো ঘুঁটির খেলোয়াড়রা পরপর চাল দিয়ে খেলাটিকে এগিয়ে নিয়ে যাবে।

খেলা শেষের নিয়ম: একটি দাবার খেলা শেষ হতে পারে তিনভাবে —

(১) সাদা ঘুঁটির খেলোয়াড় কালো রাজাকে কিস্তিমাত করে দিন। অথবা কালো ঘুঁটি নিয়ে খেলছেন যিনি, তিনি পরাজয় স্বীকার করে নিলেন। এই দুই ক্ষেত্রেই জয়লাভ করবে সাদা।

(২) কালো ঘুঁটির খেলোয়াড় সাদার রাজাকে কিস্তিমাত করে দিল। অথবা সাদা ঘুঁটি নিয়ে খেলছেন যিনি, তিনি নিজের পরাজয় স্বীকার করে নিলেন। এই দুই ক্ষেত্রেই জয়লাভ করবে কালো।

(৩) যদি কোনো খেলোয়াড় জয়লাভ করতে না পারে, তাহলে খেলাটি ড্র হয়ে যাবে। অর্থাৎ খেলাটি অমীমাংসিত থাকলে ড্র হয়ে যাবে।

ড্র -এর নিয়ম: যেসব কারণে খেলা ড্র হতে পারে তা হলো —

১) যদি দুটি খেলোয়াড়ের কাছেই কিস্তিমাত করার মতো ঘুঁটি না থাকে, তাহলে খেলাটি ড্র হিসেবে মেনে নেওয়া হবে।

২) যদি দাবার বোর্ড-এ একরকম ঘুঁটির বিন্যাস তিনবার এসে যায়, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

৩) ৫০ টি সাদার ও কালোর চাল দেওয়ার মধ্যে যদি একটিও ঘুঁটি মারামারি না হয় এবং একটিও বোর্ডের চাল না দেওয়া হয়, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

৪) যদি চালমাত (STALEMATE) হয়ে যায় কোনো রাজা, তাহলে খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

৫) খেলা চলাকালীন যদি দুজন খেলোয়াড় ড্র করতে সম্মত হন, তাহলে খেলাটি ড্র হয়ে যাবে।

চালমাত (STALEMATE) : চালমাত বা STALEMATE হলো এমন এক অবস্থা, যেখানে সাদা অথবা কালো ঘুঁটিগুলোর কোনো চাল দেওয়া সম্ভব না, আবার এই অবস্থায় রাজা কিস্তিতেও থাকবে না।

পাশের ছবিতে আমরা দেখছি যে সাদা ঘুঁটিগুলোর চলার রাস্তা বন্ধ। সাদা ঘুঁটিগুলো কোনো উপায়েই চালা যাচ্ছে না। এর সঙ্গে সঙ্গে সাদা রাজা কিস্তিপ্রাপ্ত অবস্থাতেও নেই। তাই এক্ষেত্রে কোনো চাল না থাকার জন্য খেলাটি ড্র বলে মেনে নেওয়া হবে।

STALEMATE

অ্যাথলিটিক্স

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৬৪

দৌড় ভালো করবার কিছু অনুশীলন

প্রথম ব্যায়াম :

জোড়া পায়ে লাফ দিয়ে ডানদিকে কোনাকুনি লম্ফন, একইভাবে সেই স্থান থেকে পুনরায় জোড়া পায়ে লাফ দিয়ে বাঁ দিকে কোনাকুনি লম্ফন। এইভাবে ক্রমাগত একবার বাঁ দিকে কোনাকুনি এবং একবার ডানদিকে কোনাকুনি জোড় পায়ে লাফ দিয়ে এগিয়ে যেতে হবে। প্রত্যেক দিকে ১০ বার করে মোট ২০ বার লাফ দিতে হবে। লাফ দেবার সময় হাত দুটিকে গোল করে ঘুরিয়ে সাহায্য নেওয়া যেতে পারে। প্রত্যেকটি লাফের কোনো বিরতি নেওয়া চলবে না।

উপকারিতা: এই ব্যায়ামের ফলে পায়ের পেশির explosive power বৃদ্ধি হয় যা দৌড়ের গতি বৃদ্ধি করতে ও ব্লক ছেড়ে বেরোতে সাহায্য করে।

দ্বিতীয় ব্যায়াম :

এই ব্যায়ামটির জন্য একজন সঙ্গী প্রয়োজন। শিশুটি তার নিজের স্বাভাবিক ছন্দে সামনের দিকে দৌড়ানোর চেষ্টা করবে। সঙ্গীটি কোমর ধরে থাকবে। শিশুটি তার সঙ্গীর পিছনে টেনে ধরে রাখার ক্ষমতাকে অতিক্রম করে সামনের দিকে দৌড়ানোর চেষ্টা করবে। সঙ্গীটিকে প্রয়োজন মতো ঢিলে দিতে হবে যাতে শিশুটি ধীরে ধীরে সামনের দিকে এগোতে পারে। দৌড়ানোর সময় হাত ও পায়ের স্বাভাবিক এবং ছন্দবদ্ধ সঞ্চালন বজায় রাখতে হবে। সঙ্গীটির ভার বহন করতে গিয়ে মাথার অহেতুক বাড়তি দোলন যাতে না হয় তার দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

উপকারিতা : এই ব্যায়ামের ফলে পায়ের পেশির সক্ষমতা এবং সহনশীলতা বৃদ্ধি হয়।

তৃতীয় ব্যায়াম : একটি কাঠের টুল বা চৌকোনো কাঠের বাক্স নিতে হবে। কাঠের টুলের/বাক্সের উচ্চতা হবে হাঁটুর উচ্চতার থেকে উচ্চতার থেকে সামান্য নীচে। শিশুকে কাঠের বাক্সের সামনে দাঁড়িয়ে জোড়া পায়ে এক নাগাড়ে ১০ বার টুলের/বাক্সের উপর ওঠা এবং নামা অনুশীলন করতে হবে। বাক্সের উপরে উঠবার স্বাভাবিক হাতের দোলন বাক্সে উঠতে সাহায্য করবে। বাক্স থেকে নামবার সময় জোড়া পায়েই নামতে হবে। জোড়া পায়ে এই দশবার বাক্সে উঠা-নামার মধ্যে কোনো বিরতি নেওয়া চলবে না। বাক্স যাতে সরা- নড়া না করে বা উলটে না যায় সেদিকে লক্ষ রাখতে হবে। একই উচ্চতার একাধিক শিশু নির্দিষ্ট উচ্চতার সিড়িতে একসঙ্গে অনুশীলন করতে পারে।

উপকারিতা — এই ধরনের ব্যায়ামের ফলে পায়ের পেশির explosive power বাড়ে।

উপরোক্ত ব্যায়ামগুলি ছাড়াও নিম্নোক্ত ব্যায়ামগুলি দৌড়ের গতি বৃদ্ধির ক্ষেত্রে উপযোগী —

হাফ-স্কোয়াড — ১০ বার হাঁটু মুড়ে অর্ধেক বসা এবং সোজা হয়ে দাঁড়ানো। এই অনুশীলন পায়ের পেশির সক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সাহায্য করে।

অ্যাথলিটিক্স

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৬৫

পুস-আপ — উপুড় হয়ে শুয়ে, দুই হাতের চেটো বুকের ঠিক পাশে, মাটির উপর রেখে, দুই হাতের উপর ভর দিয়ে কোমর সোজা রেখে, পায়ের আঙুল মাটিতে ঠেকিয়ে সমগ্র শরীরকে ওঠাতে ও নামাতে হবে। শরীরকে ওঠানোর সময় কনুই সোজা হবে এবং নামানোর সময় কনুই ভাঁজ হবে। এই ব্যায়ামের মাধ্যমে হাতের পেশির সক্ষমতা বৃদ্ধি হয়।

পজিশনাল রান — পিছন থেকে দেওয়া হাততালির শব্দ শুনে বাবু হয়ে বসা বা পদ্মাসনে বসা অবস্থা থেকে দৌড় শুরু করা। এই রকম দৌড়ে প্রতিক্রিয়ার সময়ের উন্নতি হয়।

লাফদড়ি-লাফ — লাফ দড়ির সাহায্যে হাঁটু বুকের সমান উচ্চতায় তুলে ক্রমাগত একই জায়গায় দাঁড়িয়ে দাঁড়িয়ে জোড়া পায়ে লাফ। এই অনুশীলনের মাধ্যমে দৌড়ানোর সময় সামনের দিকে হাঁটু কোমরের উচ্চতায় তুলবার ভঙিমা সঠিক হয় এবং পায়ের পেশির সক্ষমতা বাড়ে।

ব্লকের প্রতিস্থাপন

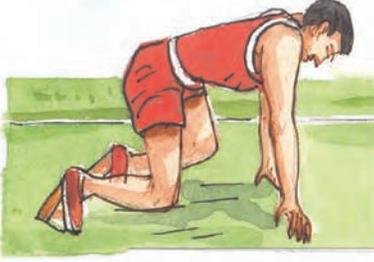
দৌড় শুরুর আগে ব্লককে সঠিক দূরত্বে ও সঠিক নিয়মে প্রতিস্থাপন করলে “On your marks” এবং “set” ভঙিমার সম্পূর্ণ বিজ্ঞানসম্মত সুবিধা নেওয়া সম্ভব হয় এবং ব্লককে ধাক্কা দিয়ে দৌড় শুরু সঠিক পদ্ধতিতে করা যায়।

ব্লক প্রতিস্থাপনের কিছু পদক্ষেপ :

সোজা পথে দৌড় অর্থাৎ ৭৫মি:, ১০০মি: ইত্যাদির ক্ষেত্রে ব্লক লেনের ঠিক মধ্যবর্তী স্থানে সোজা করে প্রতিস্থাপন করা উচিত। যদি দৌড় বক্রপথে শুরু হয় অর্থাৎ ২০০মি:, ৪০০মি:, তাহলে ব্লক লেনের মধ্যবর্তী স্থানে কিছুটা বাঁ দিকে তির্যকভাবে প্রতিস্থাপন করা হয়। ব্লক প্রতিস্থাপনের জন্য প্রথমে দৌড় শুরুর রেখা থেকে দেড় পা (খালি পায়ে) মাপতে হবে এবং সেখানে একটি নিশানা টানতে হবে। এই দূরত্ব নির্ভর করে শিশুর উর্ধ্বাঙ্গের দৈর্ঘ্যের উপর। পূর্বের সেই নিশানা থেকে আবার দেড় পা (খালি পায়ে) মাপতে হবে ও একটি নিশানা লাগতে হবে। এরপর ব্লকের প্রধান লম্বা দণ্ডটিকে লেনের চওড়ার ঠিক মাঝে রাখতে হবে। যার যে পাটি শক্তিশালী তার সেই পায়ের প্যাডটি ব্লকটিতে এমন ভাবে স্থাপন করতে হবে যাতে প্যাডেড অংশটি সামনের পায়ের নিশানায় পড়ে এবং পিছনের নিশানায় লম্বা দণ্ডটির অপর পাশে রাখা পিছনের প্যাডটি স্থাপন করতে হবে। ব্লকের মাঝখানে লম্বা দণ্ডটির সামনে পিছনে ও মাঝে তিনটি পেরেক পোঁতার জায়গা থাকে। এর মধ্যে সামনের পেরেকটি প্রথমে পোঁতা উচিত, এতে ব্লকটির পিছনের অংশ দৌড়ের অভিমুখে স্বাধীনভাবে নাড়াচাড়া করা যেতে পারে। এরপর ব্লকের দণ্ডটিকে সামান্য সরা-নড়া করে সোজা পথে দৌড়ের ক্ষেত্রে লেনের মাঝ বরাবর সোজা “দৌড় শেষের রেখার” অভিমুখে এবং বক্রপথে দৌড়ের ক্ষেত্রে ব্লকের পিছনের অংশ সামান্য ডানদিকে সরিয়ে শেষের পেরেকটি ও ব্লক-কে মাটির সঙ্গে শক্ত করে ধরে রাখতে সবশেষে পেরেক পোঁতা উচিত।

অ্যাথলিটিক্স

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৬৬

ব্লক প্রতিস্থাপিত হয়ে গেলে "অন ইউর মার্কস" আদেশের সঙ্গে সঙ্গে ব্লকের সামনে গিয়ে, দৌড় শেষের রেখার দিকে তাকিয়ে মনঃসংযোগ করে প্রথমে সামনের পায়ের পাত ও পরে পেছনের পায়ের পাতা ব্লকটির প্যাড দুটিতে রাখতে হবে যাতে পায়ের বুড়ো আঙুল মাটির সঙ্গে হাল্কাভাবে স্পর্শ করে থাকে। সামনের পায়ের হাঁটু দৌড়ের অভিমুখে এবং পেছনের পায়ের হাঁটু মাটিতে ঠেকে থাকবে। পেছনের পায়ের হাঁটু এবং সামনের পায়ের পাতার বক্রাংশ দৌড় শুরুর রেখার সমান্তরাল একই সরলরেখায় থাকলে বোঝা যাবে যে ব্লকটি যথাযথভাবে স্থাপন করা হয়েছে। হাতের আঙুলগুলিকে ব্রিজের মতো (বুড়ো আঙুল একদিকে বাকি চারটি আঙুল জোড়া অবস্থায় অন্যদিকে) উলটো 'V' তৈরি করতে হবে এবং আঙুলগুলিকে ঠিক দৌড় শুরুর লাইনের পেছনে রেখে, শরীরের ওজনকে হাতের আঙুলের ওপর আনতে হবে। দুই হাতের মধ্যে দূরত্ব কাঁধের দূরত্ব থেকে সামান্য বেশি থাকবে। ঘাড়ের পেশিতে যাতে অহেতুক উত্তেজনা সৃষ্টি না হয় তার জন্য মাথাকে প্রয়োজন মতো অবনত করে রাখতে হবে এবং দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখার মাত্র ফুটের মধ্যে থাকবে। এরপর স্থিরভাবে এই অবস্থার থেকে পরবর্তী আদেশের জন্য মনঃসংযোগ করতে হবে।

ভুল সংশোধন:

১. হাতের আঙুল যেন দৌড় শুরুর রেখার বেশি পিছনে না থাকে।
২. দুই হাতের কনুই সোজা করে রাখতে হবে।
৩. দুই হাতের মধ্যবর্তী দূরত্ব খুব বেশি বা খুব কম যেন না থাকে।
৪. ঘাড় জোরপূর্বক সোজা করে রেখে দৌড় শেষের রেখার দিকে যেন দৃষ্টি না থাকে।
৫. পায়ের পাতা অধিকাংশ অংশটি যেন মাটিতে লেগে না থাকে।
৬. নিতম্ব ও গোড়ালি যেন একসঙ্গে যুক্ত হয়ে না থাকে।
৭. পিছনের পায়ের হাঁটুর অভিমুখ যেন বাঁকা না হয়।

"সেট" আদেশের সঙ্গে সঙ্গে দুইহাতের আঙুলের ওপর ভর দিয়ে নিতম্ব ধীরে ধীরে উপরে ওঠাতে হবে। নিতম্ব কাঁধের উচ্চতার থেকে সামান্য ওপরে উঠবে এবং সামনের পায়ের হাঁটুতে ৯০° এবং পেছনের পায়ের হাঁটুতে ১০০° - ১১০° কোণ উৎপন্ন হবে। মাথা আরো অবনত করে দৃষ্টি দৌড় শুরুর রেখার সামান্য সামনে রাখতে হবে। শরীরের মধ্যে কোনো দোলন বা শরীরকে আগে পিছে করা চলবে না। শরীরকে স্থির রেখে পরবর্তী আদেশের জন্য ক্ল্যাপ/ফায়ার -এর জন্য মনঃসংযোগ করতে হবে।

অ্যাথলিটিক্স

ভুল সংশোধন :

১. নিতম্ব যেন ঘাড়ের উচ্চতার থেকে খুব বেশি উপরে না উঠে।
২. পেছনের পা যেন একদম সোজা না হয়ে যায়, সামান্য ভাঁজ অবস্থায় থাকবে।
৩. শরীরের ওজন যেন পায়ের ওপর বেশি না চলে যায়।
৪. মাথা যেন সম্পূর্ণ অবনত হয়ে হাতের মধ্যেখানে থাকে।
৫. আঙুলের ব্রিজের মধ্যবর্তী অংশ যেন মাটিতে লেগে না যায় অর্থাৎ 'U' থেকে যেন 'T' হয়ে না যায়।

ক্ল্যাপ/ফায়ার — আদেশের সঙ্গে সঙ্গে ব্লকে জোরালো ধাক্কা দিয়ে দৌড় শুরু করতে হবে।

ভুল সংশোধন —

১. ধাক্কা দেবার সময় যেন ভারসাম্য হারিয়ে 'পড়ে' না যায়।
২. ব্লক ছাড়ার সঙ্গে সঙ্গে হাত ও পায়ের স্বাভাবিক সঞ্চালন যেন শুরু হয়ে যায়।

দৌড় চলাকালীন শরীরের অবস্থা

দৌড় শুরুর প্রথমের কিছু পদক্ষেপ ছোটো রাখা উচিত, যাতে শরীরকে সামনের দিকে ঝোকানো অবস্থায় (কোমর সোজা রেখে) ধরে রাখা সম্ভব হয়। এই সময়ে পদক্ষেপ হবে ছোটো অথচ অতি দ্রুত। পরবর্তী কালে ধীরে ধীরে পদক্ষেপ বড়ো করতে হবে, তখন অবশ্য শরীরের উপরিভাগ প্রায় সোজা (মাটির সঙ্গে লম্ব) হয়ে যাবে। দৌড়ের স্বাভাবিক ছন্দ অনুযায়ী পায়ের সঙ্গে সঙ্গে বিপরীত হাত আগে আসবে এবং দুই হাতের কনুই সমকোণে ভাঁজ হয়ে থাকবে। হাত দুটির সঞ্চালন এমনভাবে করতে হবে, যা শরীরে গতি বাড়াতে এবং শরীরকে এক সরলরেখায় দৌড়াতে সাহায্য করে। হাতের আঙুল দৌড়ের সময় আলতোভাবে বন্ধ করা থাকবে।

সংশোধন —

(১) মাথার বা শরীরে অপ্রয়োজনীয় দোলন বন্ধ করতে হবে।
(২) ভাঁজ করা হাতের মুঠো কখনোই থুতনির উপরে যাবে না।
(৩) দুই পায়ের পদক্ষেপের চিহ্নগুলি আলাদা আলাদা যুক্ত করলে যেন দুটি সমান্তরাল রেখার সৃষ্টি হয়।
(৪) শরীরের ঊর্ধ্বাঙ্গ দৌড় শুরুর প্রথমেই যাতে সোজা করে না দেয়, সেদিকে দৃষ্টি রাখতে হবে।

দৌড়ের সমাপ্তি : দৌড় শেষের রেখার থেকে আরো ৫ মিটার বেশি দূরত্বে একটি কাল্পনিক রেখা কল্পনা করে নিতে হবে এবং ওই কাল্পনিক রেখাটিকে দৌড়ের শেষ সীমা ভেবে দৌড়াতে হবে। এতে বাস্তব দৌড় শেষের রেখার উপর দিয়ে সম্পূর্ণ গতিবেগে দৌড় শেষ করা যাবে।

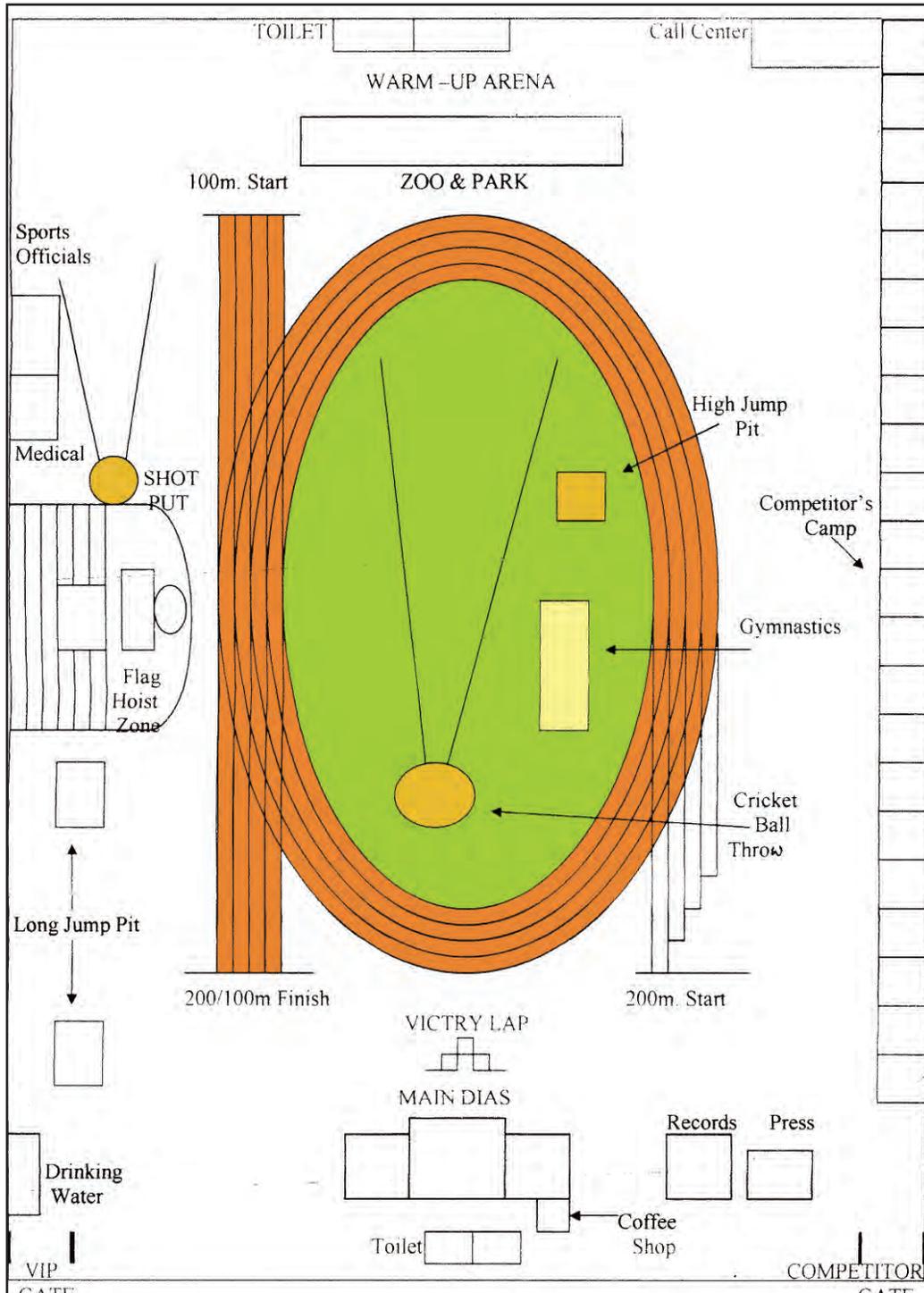
ভুল সংশোধন :

১. দৌড় শেষ করার জন্য লাফ দেওয়ার অভ্যাসকে বন্ধ করতে হবে।
২. দৌড় শেষের রেখার আগেই গতিবেগ ধীরে করে দেবার প্রবণতাকে বন্ধ করতে হবে।
৩. দৌড় শেষ করার জন্য হাত বা পা বাড়িয়ে দৌড় শেষের রেখাকে স্পর্শ করার প্রবণতাকে বন্ধ করতে হবে।

অ্যাথলিটিক্স

TOILET
Call Center
WARM -UP ARENA
100m. Start
ZOO & PARK
Sports
Officials
Medical
SHOT
PUT
High Jump
Pit
Competitor's
Camp
Gymnastics
Flag
Hoist
Zone
Cricket
Ball
Throw
Long Jump Pit
200/100m Finish
200m. Start
VICTRY LAP
MAIN DIAS
Records
Press
Drinking
Water
Coffee
Shop
Toilet
VIP
GATE
COMPETITOR
GATE

অ্যাথলিটিক্স

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৬৯

উদ্‌বোধন ও সমাপ্তি উৎসব

১। পৃথক পৃথক দল নিজেদের পতাকা ও নামের ফলক লইয়া মার্চ পাস্ট করিবেন এবং একজন বিশিষ্ট অভ্যাগত একটি উচ্চ মঞ্চে দাঁড়াইয়া অভিবাদন গ্রহণ করিবেন।

২। সমাগত অ্যাথলিটদের দলগুলি ঘুরিয়া আসিয়া মাঠের মধ্যে অবস্থান করার পর, পতাকা উত্তোলন উৎসব হইবে। সংগঠকদের পতাকা ছাড়া, যাহাদের তত্ত্বাবধানে প্রতিযোগিতা অনুষ্ঠিত হইতেছে, তাহাদের পতাকা ও মাঠের কর্তৃপক্ষের পতাকাও সাধারণত উত্তোলন করা হয়।

৩। উদবোধনের জন্য আমন্ত্রিত বিশিষ্ট ব্যক্তি নিজের বক্তব্যের পর উদবোধন করিবেন।

৪। সমস্ত দলের পতাকাবাহীরা মঞ্চের সামনে অর্ধ গোলাকারভাবে অবস্থান করিলে, বিগত বৎসরের চ্যাম্পিয়ন অ্যাথ্‌লিট নিজ দলের আরেকজন অ্যাথলিটকে সঙ্গে লইয়া মঞ্চের সামনে সকলের মাঝখানে আসিয়া দাঁড়াইবেন। অন্য অ্যাথলীটের হাতের পতাকার এককোণ বাম হস্তে ধরিয়া চ্যাম্পিয়ন অ্যাথলিট, ডান হস্ত সম্মুখে প্রসারিত করিয়া শপথ গ্রহণ করিবেন। এই সময়ে সমবেত সকল প্রতিযোগী ডান হস্ত সম্মুখে প্রসারিত করিবেন। শপথের বক্তব্য মোটামুটি নিম্নোক্তরূপ হইবে :—

'আমরা সমস্ত প্রতিযোগী খেলোযাড় অঙ্গীকার/প্রতিজ্ঞা করিতেছি যে আমরা প্রাথমিক ও নিম্ন বুনিয়াদি বিদ্যালয়, মাদ্রাসা ও শিশু শিক্ষা কেন্দ্রসমূহের (বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশু সহ) ....তম ..../রাজ্য ক্রীড়া প্রতিযোগিতার নিয়মাবলি মান্য ও পালন করিয়া প্রকৃত খেলোয়াড়সুলভ মনোভাব লইয়া খেলার গৌরব এবং আমাদের দলের সম্মানার্থে এই প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করিব'।

সমস্ত পতাকাবাহীরা নিজ নিজ পতাকা নীচের দিকে ঝুঁকাইয়া রাখিবেন যতক্ষণ না শপথ বাক্য পাঠকরা সমাপ্ত হয়। ইহার পর পতাকাবাহীরা নিজ নিজ দল লইয়া মার্চ করিয়া মাঠ ছাড়িয়া যাইবেন। বিদ্যালয় বা অন্য কোনো প্রতিষ্ঠানের প্রতিযোগিতায় যেখানে কেবলমাত্র বালক, বালিকারা অংশগ্রহণ করিবে, সেখানে ''শপথ'' কথার পরিবর্তে ''প্রতিজ্ঞা'' কথাটি ব্যবহৃত হইবে। কারণ অপ্রাপ্তবয়স্ক বালক, বালিকারা আইনত ''শপথ'' লওয়ার অধিকারী নয়।

৫। প্রতিযোগিতার শেষে প্রত্যেক দল নিজ নিজ পতাকা লইয়া মার্চ পাস্ট করিবেন ও মঞ্চের সামনে আসিয়া অবস্থান করিবেন। যে-কোনো বিশিষ্ট অভ্যাগতকে অভিবাদন নেওয়ার জন্য আহ্বান করা যাইতে পারে।

৬। প্রতিযোগিতা চলার সময়ে ফাঁকে ফাঁকে বিজয়ী প্রতিযোগীদের পুরস্কার (মেডেল ও প্রশংসাপত্র) দেওয়া যাইতে পারে। সেক্ষেত্রে প্রতিযোগিতা শেষ হইলে ব্যক্তিগত ও টিম চ্যাম্পিয়নশিপের পুরস্কারগুলি বিতরণের ব্যবস্থা করিতে হইবে।

৭। প্রতিযোগিতা শেষ হইলেই সম্ভবপক্ষে সূর্যাস্তের আগে পতাকাগুলি অবনমিত করা হইবে। সংগঠনের পতাকাটি স্কাউট বা এন. সি. সি. অন্যথায় স্বেচ্ছাসেবক বাহিনীর ৪ জন সদস্য পতাকা নামাইয়া উহা ভাঁজ করিয়া সংগঠনের সম্পাদকের হাতে তুলিয়া দিবেন। উদবোধন ও সমাপ্তি উৎসবের সময় উপযুক্ত ব্যান্ডের ব্যবস্থা করিতে পারিলে ভালো হয়। বিশেষত মার্চ পাস্ট এর সময় ব্যান্ড একান্ত অবশ্যক।

৮। পুরস্কার বিতরণের প্রারম্ভে সাংগঠনিক সম্পাদক নিজ বিবরণী পাঠ করিবেন ও ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিবেন।

৯। পুরস্কার বিতরণের পর নিমন্ত্রিত সভাপতি ভাষণ দিবেন ও প্রতিযোগিতার সমাপ্তি ঘোষণা করিবেন।

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

পথের পাঁচালি

এত তাড়া কিসের তরে
হও সচেতন।

নিরাপদে ফেরার আশায়
পথ চেয়ে আছে পরিজন।

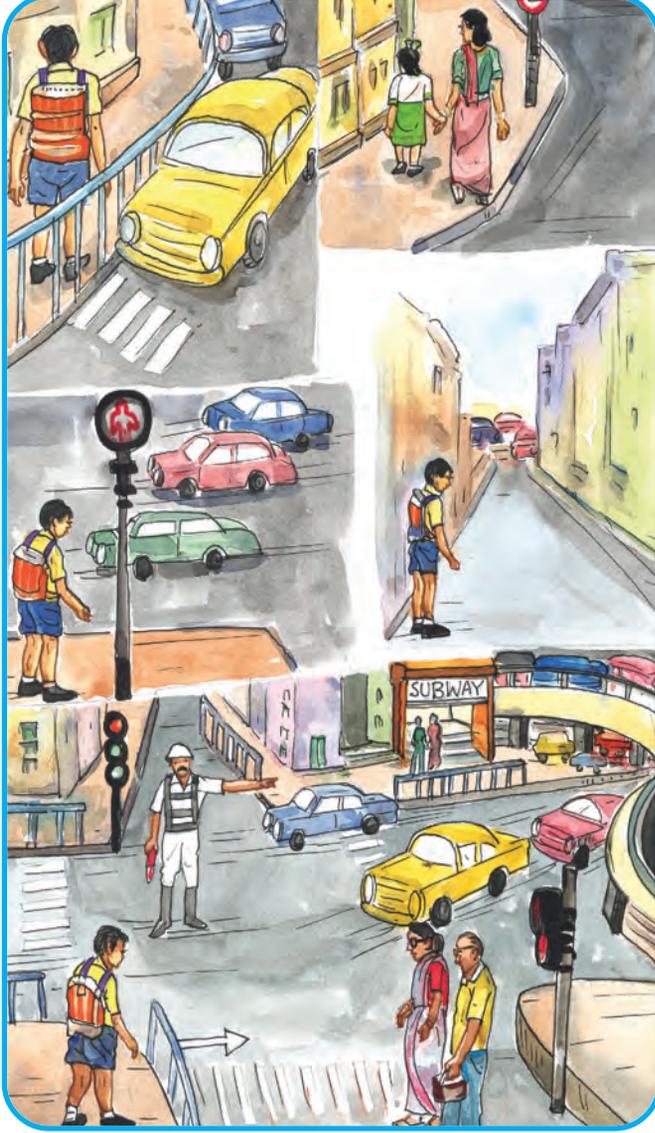
ঘরে আছে ছেলে মেয়ে
এবং প্রিয়জন
তাইতো গাড়ি চালাব রোজ
শান্ত রেখে মন!

ইয়ারফোনে দু-কান ঢেকে
চালাও কেন গাড়ি?
শুনতে কিছুই পাবে না তাই
বিপদ হবে ভারী।

দুর্ঘটনায় পড়লে পথে
পুলিশই হাত বাড়িয়ে
সবার আগে সেবা করে
নিজের থেকে দাঁড়িয়ে!

সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হবে আমার জীবনের শপথ।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ নিরাপদ করে পথ।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হোক আমার সুস্থ চেতনা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হোক আমার স্বপ্ন সাধনা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ আমার জীবন, আমার বেঁচে থাকা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ হোক সবাইকে নিরাপদ রাখা।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ এগিয়ে চলার গান।
সেফ ড্রাইভ সেভ লাইফ নতুন বাঁচার আহ্বান।

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৭১

দুর্ঘটনায় পড়লে পথে
পুলিশই হাত বাড়িয়ে
সবার আগে সেবা করে
নিজের থেকে দাঁড়িয়ে!

পথের পাঁচালি

যখন আমি তোমার সঙ্গেই
আসি যাই স্কুলেতেই।
যদি সবাই পরি হেলমেট
হবে না তো মাথা হেঁট।

নিয়মটা মেনে চলো/চলুন
সিগন্যাল ও সাইন,
অনিয়মে বড়ো হবে
ডবল হবে ফাইন।

লাল, কমলা, সবুজ আলো—
পরখ করে পথে চলো।
জেব্রাক্রসিং ধরে পার
দুর্ঘটনা মানবে হার।

ওভারটেক নয় আর
রেষারেষি গাড়িতে
অ্যাক্সিডেন্ট হলে চালক
যাবেন জেল-হাজতে!

SAFE DRIVE SAVE LIFE

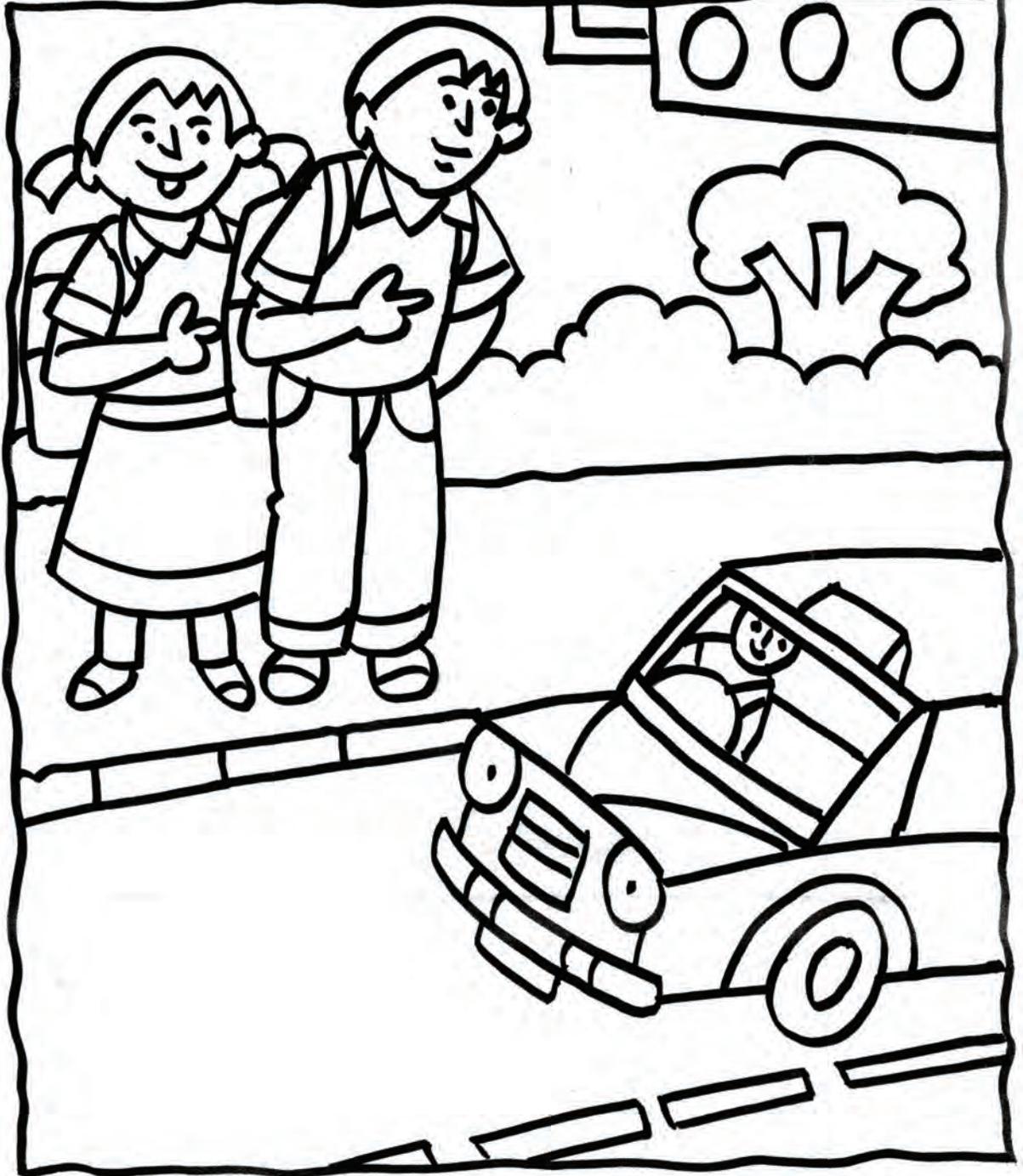
পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি | কার্ড - ৭২

নীচের ছবিতে রং করো এবং পথসুরক্ষা ও বিপদ সম্পর্কে অন্যদের সঙ্গে মতামত বিনিময় করো:

SAFE DRIVE SAVE LIFE পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৭৩

নিজের বাড়ির পথের জন্য নিরাপদ রাস্তা খুঁজে নাও

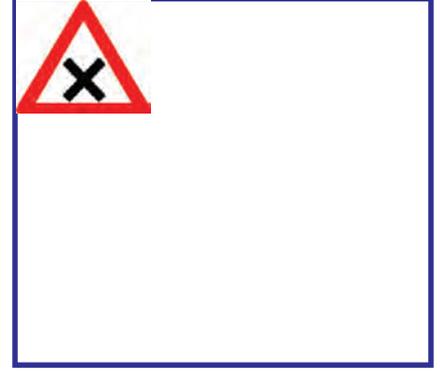
এই গোলকধাঁধা থেকে নিরাপদে বেরিয়ে নিজের বাড়িতে পৌঁছাও। রাস্তা পার হওয়ার সময় পরিযানের সংকেত ও নিয়ম মেনে চলো।

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি　　কার্ড - ৭৪

পথের সংকেত বা চিহ্নগুলি আঁকো

থামো : এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ও বিশিষ্ট রোড সাইন। এটি চালককে তাৎক্ষণিক থামার জন্য ইঙ্গিত দেয়। সাধারণত, পুলিশ, ট্র্যাফিক ও টোল কর্তৃপক্ষ চেক পোস্টে এটি ব্যবহার করে থাকে।

সাইকেল নিষিদ্ধ : সাইকেল আরোহীদের সুরক্ষার কথা মাথায় রেখে যে সমস্ত রাস্তায় দ্রুত গতিতে যানবাহন চলাচল করে সেই সব রাস্তায় সাইকেল নিষিদ্ধ করা হয়েছে। তাই যে সব রাস্তায় এই চিহ্নটি আছে সে সব রাস্তা সাইকেল আরোহীরা ব্যবহার করতে পারে না।

ক্রস রোড : এই চিহ্ন জানায় যে সামনে একটা রাস্তার ক্রসিং আছে। এই চিহ্ন বোঝায় যে রাস্তা পার হওয়ার সময় গাড়ির গতি কম করে তবে রাস্তা পার হতে হবে সাবধানে দু-দিকে তাকিয়ে।

লাল আলোর সংকেত বলে থামো

হলুদ আলোর সংকেত বলে সাবধান

সবুজ আলোর সংকেত বলে চলো

খাড়া উৎরাই : এই রোড সাইন খাঁড়া উৎরাই সূচিত করা যাতে চালক তার জন্য প্রস্তুত হয়ে গাড়িকে সঠিক গিয়ারে চালায়। এই সময় গাড়ি বেশি গতিতে চালানো উচিত নয়। কারণ, এই সময় গাড়ির নিয়ন্ত্রণ ঢিলা হয়ে যায়। এই চিহ্ন পাহাড়ি রাস্তায় দেখতে পাওয়া যায়।

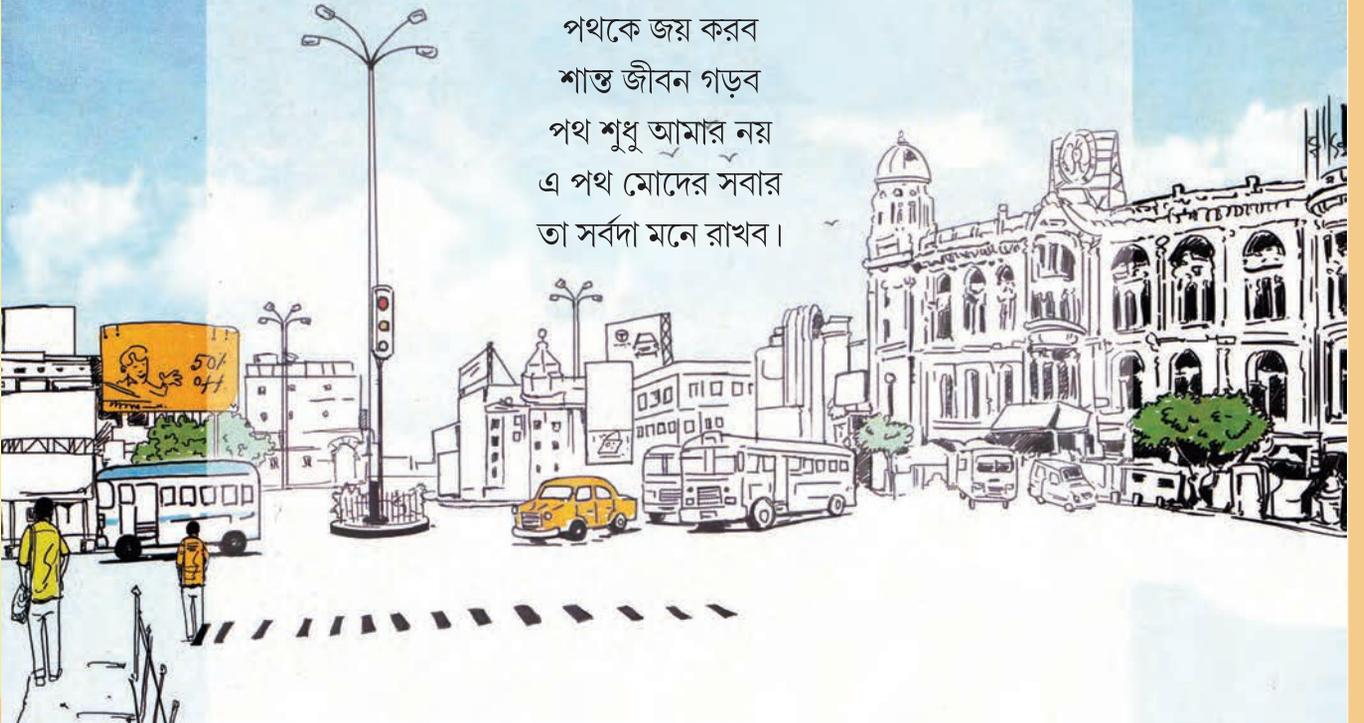
ট্রাফিক আলোর সংকেত : রাস্তার চিহ্নগুলি জানায় যে এই রাস্তা তিন রং-এর আলোর সংকেত দ্বারা পরিচালিত। লাল আলোর সংকেত বলে থামো, হলুদ আলোর সংকেত বলে সাবধান ও সবুজ আলোর সংকেত বলে চলো।

উপরের নির্দেশমতো পথ সংকেতগুলি আঁকো

সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের নেতৃত্বে গোটা পশ্চিমবঙ্গ শপথ নিয়েছে পথ সংস্কৃতি মেনে চলার। এ শপথ ট্রাফিক নিয়ম মেনে চলার। এ শপথ সর্তক হয়ে পথ চলার। পথের নিয়ম মেনে চলার লক্ষ্যে প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, পথচারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও শিক্ষার্থীরা একসূত্রে গ্রন্থিত হোক। আমরা সিগন্যাল মেনে গাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ে দুর্ঘটনা ডেকে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ দেহে, নিরাপদে অপেক্ষারত প্রিয়জনদের কাছে ঘরে ফিরে আসব। এই শপথ একদিন-দু-দিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয়া মুখ্যমন্ত্রী মমতা বন্দ্যোপাধ্যায়ের দীপ্ত কণ্ঠে উচ্চারিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার দৃঢ় করবার শপথ নিই। শপথটি নীচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জানব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হয়ে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
শান্ত জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ মোদের সবার
তা সর্বদা মনে রাখব।

সড়কের পাশে অবস্থিত বিদ্যালয়গুলির শিক্ষার্থীরা তাদের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় মাসে একদিন পথনিরাপত্তা মূলক 'সেফ ড্রাইভ-সেভ লাইফ' প্রকল্পের নকল মহড়া অনুশীলন করবে। পথনিরাপত্তা সপ্তাহের একটি নির্দিষ্ট দিনে শিক্ষাদপ্তরের নির্দেশমতো প্রতিটি ছাত্র-ছাত্রী এই অঙ্গীকার করবে।

SAFE DRIVE SAVE LIFE

পথ নিরাপত্তা শিক্ষা

চতুর্থ শ্রেণি

কার্ড - ৭৬

31. তুমি রাস্তা পার হওয়ার আগে সব সময়ে দাঁড়িয়ে যাও, দেখতে থাক, শুনতে থাক আর ভাবতে থাক। তাই 40 ঘর পর্যন্ত এগিয়ে যাও।

32

33. জেব্রা ক্রসিং-এ গাড়ি থামিয়ে লোকেদের প্রথমে সুরক্ষিত সড়ক পার হতে দিয়েছো 3 পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

34

35. তুমি রাতে রাস্তা পার হবার সময় উজ্জ্বল জ্যাকেট পরেছিলে 4 পদক্ষেপ এগিয়ে যাও।

36

37

38. রাস্তা পার হবার সময় তুমি ফোনে কথা বলেছিলে। One Way দিয়ে পিছিয়ে যাও।

39

40

41. তুমি চলন্ত গাড়িতে নিজের সীট বেল্ট খুলে ফেলেছিলে। দুই পদক্ষেপ পিছিয়ে যাও।

42

43

44. তুমি সড়ক পার হওয়ার সময় প্রথমে বাস চলে যাওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করেছ। সেটা খুবই সুরক্ষিত। আটচল্লিশ ঘর পর্যন্ত এগিয়ে যাও।

45

46. মা তোমাকে সীট বেল্ট লাগানোর কথা মনে করিয়ে দিয়েছিল। কিন্তু তুমি তা ব্যবহার করোনি। তাই ছত্রিশ ঘর পর্যন্ত পিছিয়ে যাও।

47

48

49. তুমি পিছনের সীটে চালকের সাথে তর্ক করায় তার মনসংযোগ ব্যাঘাত করেছো। 47-এ ফিরে যাও।

50. তুমি জয়ী

খেলার নিয়মাবলী ঃ প্রচলিত সাপলুডোর মতোই। দুই বন্ধুর দল হিসাবে যতজন খুশি খেলবে। এক বন্ধু বড়ো ঘুঁটি নিয়ে দান ফেলবে, অন্যজন তত ঘর জোড়াপায়ে লাফ দিয়ে এগোবে। উঠতে বা নামতেও আঁকাবাঁকা পথে লাফাতে লাফাতে নামতে হবে।

শিক্ষক মহাশয় বিদ্যালয়ের মেঝেতে চক দিয়ে লুডো তৈরি করে, ছবি এঁকে লুডো খেলার মাঠটি প্রস্তুত করতে পারেন। শিক্ষার্থীদের আগ্রহ অনুসারে এই লুডো খেলার মাধ্যমে পথনিরপত্তার শিক্ষা দেওয়া যেতে পারে। এছাড়াও শিক্ষক গল্পের সূত্র দেবেন শিক্ষার্থীরা অনুশীলনের মাধ্যমে গল্পের সূত্রগুলি দিয়ে গল্পরচনা করবে।

একটি ডাস্টবিনের কথা

বেচারা এক ডাস্টবিন। শেষকালে ঠাঁই পেল পিনুদের বাড়ির পাশে। চোখ পিটপিট করে দেখত ছেলেপুলেদের। পিনুর মা-বাবাকে। পিনুকে আর রাস্তায় হেঁটে যাওয়া ব্যস্ত মানুষদের।

বলা নেই কওয়া নেই হঠাৎ এসে ঝুপ করে ওর গায়ে ফেলে দিত সারা রাজ্যের জঞ্জাল। নোংরায় গা রি-রি করত কিন্তু কাকে বলবে এই সব?

একদিন একটা পাখি এসে বসল ডাস্টবিনের মাথায়। ডাস্টবিন ঘুমোচ্ছিল। সঙ্গে সঙ্গেই ঘুম ভেঙে গেল ডাস্টবিনের। বলল, কে তুমি হে?

—আমাকে চেনো না? আমি তো তোমার পাশের পাড়ায় থাকি। জারুল গাছের বন্ধু। — বলল সেই পাখি।

— তা কী মনে করে? ডাস্টবিন বলল।

—ও মা এমন বলছ কেন? তোমার কাছেই তো এলুম। তুমি মানুষের কত উপকার করছ, তাই দেখতেই তো এলুম।

— ও তাই বুঝি? ডাস্টবিন বলল। তারপরই জানতে ইচ্ছে করল মানুষের ও কী উপকার করছে। বলল, আমি কি উপকার করছি শুনি।

সেই পাখিটি বলল, ওমা তাও জানো না? এ পাড়ার যত নোংরা তোমার গায়ের মধ্যেই তো সব রেখে দেওয়া হয়। স্বাস্থ্য বাঁচাতে মানুষেরা এইসব করে।

এইসব কথা বলতে বলতেই ঝুপ করে কিছু ভাঙা বাসন, ছেঁড়া জামার টুকরো, ঘরের ঝুল ও ময়লা এসে পড়ল একেবারে রাস্তার ওপরে। পাখি এসব দেখে অবাক। রাস্তার সামনের দোতলা বাড়ি থেকেই কেউ ঝুপ করে নীচে এসব ফেলেছে। এ মা, মানুষের দেখছি একদম বিচার-বিবেচনা নেই।

তারপরই কেউ একটা সাইনবোর্ড টাঙিয়ে দিল। তাতে লেখা:

নোংরা ও জঞ্জাল ফেল ডাস্টবিনে, নয়ত বা মশা মাছি বাড়ে দিনে দিনে।	জীবানু বাড়ে যদি বাড়বেই রোগ তারপরই জেনে রেখ যত দুর্ভোগ।

পরদিন সেই পাখি এসে সাইনবোর্ডের লেখাগুলি পড়ে শোনাল ডাস্টবিনকে। ডাস্টবিন বলল, বাব্বা এই রকম ব্যাপার? এদিকে নোংরা জমে আমার যে কষ্ট হচ্ছে। দুদিন যেতে না যেতেই কোথায় নোংরা? কোথায় কষ্ট?

একটা ইয়াব্বড় গাড়ি এল পুরসভা থেকে। ড্রাইভার ভীষণ আওয়াজ করে গাড়িটাকে দাঁড় করাল ডাস্টবিনের কাছে। গাড়ি থেকে দু-তিনটি ষণ্ডামার্কা লোক নামল। তাদের মোটা মোটা চেহারা আর ঝুঁটিওলা গোঁফ। হাতের বাঁদিকে বালা পরা। এসেই ওরা ঝপাঝপ ডাস্টবিনের যত ময়লা গাড়িটাতে চাপাল। কে একজন বলল, আসলে পুজোর ছুটি ছিল কিনা, আসতে পারিনি, নয়ত বা ....

ডাস্টবিন দেখল ওর বুকের ভেতর আর নোংরা নেই। জঞ্জালও নেই। কোন গন্ধও নেই। কোনো মন্দও নেই।

কিছুদিনের জন্য হাঁফ ছেড়ে বাঁচল এই ডাস্টবিন।

একখানা গাছ

একখানা গাছ তার আছে ফল ফুল,
ভোরবেলা পাখিদের বসে ইসকুল।

একখানা গাছ তার পাতার বাহার,
পাতারা বানায় রোজ গাছের আহার।

একখানা গাছ যেন ছবি দিয়ে আঁকা,
আকাশের দিকে তার শুধু চেয়ে থাকা।

একখানা গাছ তার নেই ভাব আড়ি,
ডাল আর পাতা নিয়ে তার ঘরবাড়ি।

একখানা গাছ তারও আছে কত ভয়,
কত যে মানুষ আছে সব ভাল নয়।

একখানা গাছ কত করে উপকার,
দুষ্টু মানুষ তারই ভাঙে সংসার,

একখানা গাছ সেতো চুপচাপ থাকে,
কথা কও, কথা কথ, পাখি এসে ডাকে।

একখানা গাছ তার আছে কত আশা,
মানুষের কাছে চায় ভাব ভালবাসা।

Class - IV

Health & Physical Education CCE

1st Summative - 10 Marks

1. খেলতে খেলতে পড়া - 2 Marks
2. অনুকরণ জাতীয় খেলা পর্যবেক্ষণের মাধ্যমে শিক্ষা - 2 Marks
3. স্বাস্থ্যবিধান - 4 Marks
4. পথনিরাপত্তার শিক্ষা - 2 Marks

2nd Summative - 20 Marks

1. ছড়ার ব্যায়াম ব্যাঙেদের সাত ভাই - 5 Marks
2. অপুষ্টি - 3 Marks
3. মেদাধিক্য - 2 Marks
5. নির্মল বিদ্যালয় ও শিশু সংসদ - 10 Marks

3rd Summative - 50 Marks

1. ব্রতচারীর গান—সূর্যিমামা - 5 Marks
2. রক্তাল্পতা ডায়ারিয়া আয়োডিনের - 5 Marks
3. অভাবজনিত রোগ প্রাথমিক চিকিৎসা - 5 Marks
4. যোগাসন - 5 Marks
5. জিমনাস্টিকস্ - 5 Marks
6. বিপর্যয় মোকাবিলা শিক্ষা - 5 Marks
7. অ্যাথলিটিকস্ - 5 Marks
8. নির্মল বিদ্যালয় ও শিশুসংসদ - 2 Marks
9. মূল্যবোধের শিক্ষা - 3 Marks
10. পথনিরাপত্তার শিক্ষা - 5 Marks
11. কন্যাশ্রী - 5 Marks